

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308126

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Зав. Кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ**

Исполнитель:			
Обучающийся группы № ФК-402		И.А. Папшев	(подпись)
Руководитель	К.п.н., доцент	Т.В. Андрюхина	(подпись)
Нормоконтролер	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)

Екатеринбург, 2017

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 60 страницах, содержит 0 рисунков, 4 таблицы, 49 источников литературы, а также 2 приложения на 2 страницах.

*Ключевые слова:* футбол, мини-футбол, прессинг, подготовка футболистов 9-10 лет.

*Объект исследования* – учебно-тренировочный процесс футболистов 9-10 лет.

*Предмет исследования* – методика применения прессинга в подготовке футболистов 9-10 лет.

*Цель работы* – повышение уровня результативности игровых действий футболистов 9-10 лет.

*Основные задачи:*

1. Изучить научные и учебно-методические литературные источники по теме исследования.
2. Оценить уровень физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-10 лет, с учетом возрастной характеристики.
3. Разработать экспериментальную методику эффективности применения прессинга в спортивной подготовке футболистов.
4. Разработать практические рекомендации для тренеров по применению прессинга в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ.....	7
1.1. Понятие и виды прессинга в мини-футболе.....	7
1.2. Особенности подготовки юных футболистов в мини-футболе.....	11
1.3. Характеристика методических подходов, применяемых в подготовке футболистов с использованием прессинга.....	26
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В ФШ «ЮНИОР».....	37
2.1. Возрастные особенности развития детей 9-10 лет.....	37
2.2. Содержание программы применения прессинга в подготовке футболистов 9-10 лет.....	41
2.3. Анализ результатов реализации экспериментальной программы.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* Мини-футбол завоёвывает всё большую популярность в мире. В настоящее время он развивается более чем в 80 странах. Вслед за чемпионатами мира начали проводиться чемпионаты Европы, Южной Америки, Азии для сборных команд. Организуются международные турниры для сильнейших клубных коллективов планеты. Прочно обосновалась эта игра и в нашей стране. В чемпионате России среди команд Суперлиги и высшей лиги выступают 25 профессиональных коллективов. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола. Всё большее внимание уделяется и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются спортивные школы по этому виду спорта, организуются специализированные группы юных футболистов при мини-футбольных клубах, ежегодно проводятся всероссийские соревнования юношеских команд по четырём возрастным группам.

Бурное развитие получил мини-футбол и в регионе Урала, где под эгидой Уральского отделения Ассоциации мини-футбола России проводятся десятки турниров среди коллективов физкультуры, студентов, детей и юношей всех возрастных групп. Флагман мини-футбола Екатеринбурга «Синара» в течение многих лет с успехом защищает честь города на крупнейших соревнованиях в стране и за рубежом.

Однако в настоящее время важнейшей проблемой является подготовка высококвалифицированного резерва для профессионального мини-футбола. Это обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Как известно, критерием эффективности тренировочного процесса является успешность соревновательной деятельности. Однако отмечается, что содержание учебно-тренировочного процесса, как правило, остаётся обособленным от

соревновательной деятельности юных футболистов, и это является сдерживающим фактором подготовки качественного спортивного резерва.

Прессинг — это способ активной обороны, ограничение действий соперника на всех участках площадки, поля. По нашему мнению именно прессинга не хватает для успешных выступлений и достижения результатов.

Повышение эффективности тренировки юных футболистов на наш взгляд может быть достигнуто посредством оптимизации учебно-тренировочного процесса и, прежде всего посредством применения прессинга.

Необходимость разработки оптимальной структуры учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов, не разработанностью данного вопроса, как в теоретическом, так и в практическом аспектах, острая потребность его решения для спортивной практики в системе профессиональной подготовки обуславливает актуальность настоящего исследования.

*Объект исследования* – учебно-тренировочный процесс футболистов 9-10 лет.

*Предмет исследования* – методика применения прессинга в подготовке футболистов 9-10 лет.

*Цель исследования* – повышение уровня результативности игровых действий футболистов 9-10 лет.

*Задачи:*

1. Изучить научные и учебно-методические литературные источники по теме исследования.

2. Оценить уровень физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-10 лет, с учетом возрастной характеристики.

3. Разработать экспериментальную методику эффективности применения прессинга в спортивной подготовке футболистов.

4. Разработать практические рекомендации для тренеров по применению прессинга в учебно-тренировочном процессе юных футболистов

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

## 1.1. Понятие и виды прессинга в мини-футболе

Виктор Маслов один из выдающихся тренеров своего времени. Да и советская тактическая школа в 1950/60-х годах, всё-таки, находилась на весьма высоком уровне. Это уже только в 1970-х советский клубный футбол съехал ниже и превратился в ещё один красивый миф. Виктор Маслов не был самым первым, кто использовал прессинг. Но В. Маслов впервые подошёл к этому с позиций системы и методологии. Не зря многие считают, что Виктор Маслов и создал современный футбол (зонная оборона, прессинг, 4-4-2, систематизация физической подготовки, специальное питание). Такое развитие обеспечивалось как общим развитием спорта в СССР, так и основами футбольной науки, которые заложил ещё один выдающийся специалист – Б. Аркадьев [2].

Слово прессинг пришло к нам из Англии. Это слово используется в футболе для обозначения особого тактического приема, заключающегося в давлении и атаке игроков соперника, вынуждая их либо терять мяч (с тем чтобы сразу перейти из обороны в атаку), либо не давать им времени для свободной оценки ситуации. Таким образом, находясь под постоянным давлением, соперник вынужден принимать решения и действовать очень быстро. Кроме того, прессинг подразумевает совершение нарушения правил для срыва атаки соперника в случае возникновения опасности (тактический фол).

Таким образом, прессинг — это способ активной обороны, ограничение действий соперника на всех участках площадки, поля. В широком смысле прессинг понимается как жесткое давление, силовое или морально-психологическое с целью деморализации, ослабления действий соперника или конкурента [24].

Преимущества прессинга:

- десяти игрокам достаточно трудно (учитывая ширину футбольного поля) перекрыть все поле, в то время как прессинг позволяет им контролировать одну зону или одну часть поля (зону заслуживающую особого внимания) и таким образом сократить размер игровой зоны;

- необходимость игры в тесноте не способствует уверенному обращению с мячом (следовательно, игра на еще более маленьком поле, с большим количеством соперников находящихся в непосредственной близости, приводит к еще большим трудностям);

- прессинг не позволяет игрокам соперника свободно перемещаться с мячом и начинать атаку (соперник вынужден действовать под давлением и с некоторым неудобством);

- прессинг вынуждает соперника больше ошибаться (неточные пässe, вынужденные удары, создает нервную обстановку);

- прессинг заставляет соперника быть более активным и играть в непривычном для них темпе;

- применяемый против команд лишенных квалифицированных распасовщиков, дрибблеров и игроков способных точно рассчитывать и контролировать свои действия прессинг приводит к серьезным, для этих команд, трудностям;

- прессинг способен расстроить игру соперника, так как довольно трудно приспособится к игре команд, применяющих эту тактику;

- прессинг вынуждает соперника подстраивать и перестраивать свою собственную тактическую стратегию, что не может не сказаться на его психологическом состоянии;

- при использовании зонного прессинга появляется больше возможностей для коллективного отбора мяча (игроки стоят наготове в некоторых зонах футбольного поля);

- прессинг является наиболее удачной системой контроля всего поля и соответственно большего числа безопасных зон;



- прессинг вынуждает игроков соперника играть на непривычных для них позициях [9].

Наиболее важным при использовании зонного прессинга является набор специфических правил, которые необходимо твердо запомнить и отработать на тренировках при помощи специальных упражнений, чтобы применять эти правила во время матча «на автомате». Все это конечно не значит, что игрок не может принимать решения самостоятельно. На самом деле защитники никогда не должны выходить за рамки своих возможностей (коллективный отбор, перехват, персональная опека). Крайне важна хорошая организация игры – необходимо постоянно подсказывать игроку, находящемуся впереди (вратарь, либеро, центральный полузащитник). Тренер также должен помогать игрокам привыкнуть к новым действиям, которые требуется выполнять. Очень важно распределить обязанности между игроками, чтобы никто не мог переложить ответственность за собственные ошибки на другого (каждый должен знать кто виноват в ошибке). В самом начале все игроки располагаются так, чтобы мяч был виден каждому из них (помнить нужно и об офсайде - игроки атаки не должны находиться позади последнего защитника) [19].

Игрокам следует обращать внимание на следующие моменты:

- мяч (зона в которой находится мяч);
- соперник (любой игрок);
- собственные ворота;
- требуется оказывать давление на игрока, владеющего мячом (прессинг игрока владеющего мячом) или мяч (прессинг в зоне, где находится мяч), находящийся в определенной части поля (главным образом при коллективном отборе);
- необходимо остановить игру противника как можно дальше от собственных ворот, или как минимум пытаться замедлить развитие атаки, чтобы позволить игрокам своей команды занять лучшие позиции в обороне;

- нельзя давать сопернику возможности атаковать через центр (это самая опасная зона);
- всегда есть одна сильная (сторона, на которой в данный момент находится мяч) и одна слабая сторона поля;
- игрок, находящийся перед нападающим и отрезающий его от мяча или ворот, не даст ему возможности уйти от опеки (выигрыш позиции);
- штрафная площадка - это «крепость»;
- игроки не должны стоять, в то время как мяч перемещается по полю, они тоже должны двигаться и двигаться как можно быстрее;
- необходимо заставить соперника играть в соотношении 1 к 10, в особенности это относится к нападающему соперника или игроку владеющему мячом.

Достаточно трудно эффективно использовать прессинг, когда мяч разыгрывается центральными защитниками, владеющими хорошим пасом и дрибблнгом, если только не применять так называемый «страхующий прессинг» - в этом случае, один игрок прессингует игрока соперника владеющего мячом, а страхующий его второй игрок располагается к нему немного по диагонали. В тоже время, это достаточно рискованная тактика, так как существует опасность оставить свободным крайнего защитника или создать дыру в середине поля. Поэтому задача центрфорварда – двигаться как маятник между двумя центральными защитниками, пытаясь заставить менее техничного защитника принять мяч и выбрать наилучший момент для начала прессинга соперника, вынуждая его отправить мяч в сторону, в направлении одного из крайних защитников или одного из полузащитников [25].

Это наиболее благоприятный момент для создания помех сопернику, из-за того что в большинстве случаев они все рванутся бежать по диагонали, можно оставить самого дальнего от мяча по горизонтали игрока без опеки, и в тоже время попытаться отобрать мяч у игрока владеющего мячом используя коллективный отбор. Далекое не каждый футболист способен изменить направление

развития атаки точным пасом на 50-60 метров, и даже если такое случается, игроки имеют достаточно времени, для организации обороны, двигаясь по диагонали и контролируя другую половину поля.

Грамотный прессинг может принести много пользы, однако злоупотребление этим футбольным элементом чревато неправильным распределением сил и энергии.

Чтобы понять, как правильно прессинговать, рассмотрим виды прессинга.

1. *Прессинг по всему полю.* Игроки команды, которая обороняется, «давят» на соперника по всей ширине поля. Это активная тактика. Как правило, в прессинге участвуют нападающие и полузащитники.

2. *Секторный прессинг.* Он обычно применяется на флангах. Задача такого прессинга – не дать сопернику пройти по флангам. Игроки вынуждены прижиматься к боковой линии, терять мяч.

3. *Персональный прессинг.* Он применяется против наиболее опасных игроков соперника, племэйкеров. Цель – дать команде соперника играть через лучших игроков, то есть у соперника «выключаются» сильные стороны команды. Они не смогут играть в «свою» игру, строить атаки.

4. *Прессинг назад и вперед.* При прессинге назад команда отходит на свою половину поля, закрывает игроков зоны и проводит коллективный отбор на своей половине поля. Цель – не дать сопернику войти в штрафную зону, вынудить терять мяч. При прессинге вперед команда выдвигается в центр поля, а нередко и на половину поля соперника. При прессинге вперед у команды больше шансов на развитие быстрых атак, так как до ворот соперника относительно недалеко [26].

## 1.2. Особенности подготовки юных футболистов в мини-футболе

Организация и планирование тренировочного процесса невозможны без глубоких знаний о сущности тренировки - ее содержания и структуры, законо-

мерностях, определяющих построение и изменение её направленности с ростом спортивного мастерства.

Организацию содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени, принято обозначать термином «программирование». В самом широком смысле программа - это общий план деятельности, определяющий порядок её осуществления. В рамках проблемы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле, которая является неотъемлемой частью целостной системы тренировки, мы считаем необходимым опираться на концепцию структурно - функционального анализа, деятельный подход, концепцию системы подготовки резерва для профессионального мини-футбола, концепции целенаправленной комплексной оптимизации: функциональной подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования [4].

В учебно-тренировочном процессе принято различать три уровня структуры: микроструктуру - структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов; мезоструктуру - структуру средних циклов, состоящую из нескольких микроциклов; макроструктуру - состоящую из нескольких мезоциклов.

Тренировочное занятие является узловой структурной единицей процесса тренировки. В зависимости от сочетания и подбора средств подготовки различают занятия избирательной и комплексной направленности. В практике подготовки футболистов, с учётом необходимости комплексного проявления физических качеств в соревновательной деятельности, основной объём отводится на занятие комплексной направленности [12].

Однако имеются данные об эффективности однонаправленных тренировочных нагрузок, особенно, при применении сопряжённого метода подготовки футболистов.

Зачастую на занятиях комплексной направленности не учитывается взаимодействие срочных тренировочных эффектов нагрузки. Хотя, без учёта взаи-

модействия тренировочных эффектов, упражнений различной физиологической и педагогической направленности, их рационального сочетания невозможно существенно повысить уровень подготовленности спортсменов.

При взаимодействии тренировочных средств различной физиологической и педагогической направленности эффект может быть как положительным (очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей нагрузкой), нейтральным (очередная нагрузка слабо влияет на величину и характер ответных реакций) и отрицательным (нагрузка уменьшает сдвиги, возникающие в ответ на предыдущее воздействие).

Под тренировочной нагрузкой принято понимать воздействие средств и методов тренировки на психофизическое и функциональное состояние спортсмена. Являясь количественной мерой выполненной работы, тренировочная нагрузка предполагает определённую физиологическую реакцию на её воздействие. При этом различают две стороны нагрузки – «внутреннюю» и «внешнюю». «Внешняя» оценивается количественными показателями выполненных упражнений, такими как: общее количество тренировок, объём работы в километрах, тоннах, количество соревновательных стартов и т.д. «Внутренняя» сторона оценивается по величине ответной реакции организма, степени физиологических и биохимических сдвигов: уровень потребления кислорода, частота сердечных сокращений, степень нарушения кислотно-щелочного равновесия и т.п.

Известно, что между величиной нагрузки, как производной её объёма и интенсивности с одной стороны и степенных адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена с другой, существует определённая взаимосвязь. Понятно, что величина нагрузки должна соответствовать резервным возможностям организма спортсмена и не приводить к срыву адаптации. Достигнуть такого положения невозможно, как без контроля за величиной нагрузки, так и степени её влияния на психофизическое и морфо-функциональное состояние спортсмена [14].

Вопросы систематизации, учёта и контроля нагрузок в спортивных играх в последнее десятилетие стали объектом пристального внимания как отечественных, так и зарубежных специалистов. Анализ существующих классификаций показывает, что в настоящее время применяется несколько подходов к проблеме систематизации нагрузок в спортивных играх. Одни авторы предлагают все физические упражнения, выполняемые занимающимися группировать по внешним параметрам. Другие считают, что в первую очередь необходимо учитывать ответную реакцию организма занимающихся. По мнению третьих наиболее объективную и надёжную информацию о тренировочной нагрузке можно получить при использовании классификации упражнений, которая учитывала бы как внешние параметры воздействия, так и ответную реакцию организма на предполагаемое воздействие [22].

В 1980 году В.А. Годик к наиболее существенным признакам классификации нагрузок в спортивных играх предложил отнести их специализированность, координационную сложность и величину.

Применительно к подготовке юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, тренировочные нагрузки целесообразно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленные на освоение техники основных приёмов игры;
2. Упражнения, с помощью которых можно научить игроков взаимодействовать друг с другом (основы групповой и индивидуальной тактики);
3. Упражнения, применение которых позволяет улучшить физическое состояние занимающихся.

Рассматривая последнюю классификацию, следует сказать, что разделение нагрузок в детско-юношеском футболе по видам подготовки на физическую, техническую, тактическую и т.д. являлось прерогативой исследований, выполненных на рубеже 70-80- годов [13].

В последние годы целесообразность такого подхода для регистрации выполненной нагрузки подвергается критическому анализу. В частности показано, что распределение используемых упражнений по видам подготовки не позволяет достаточно точно оценивать количественную и качественную меру воздействия каждого упражнения на организм спортсмена.

Известно, что большинство используемых в практике тренировочных средств оказывают, как правило, комплексное, сопряжённое воздействие. Иными словами выделить в чистом виде упражнения, направленные только на развитие или совершенствование двигательных качеств, технических навыков, тактического мастерства практически невозможно. Поэтому, при необходимости дифференцированные тренировочные нагрузки, вполне обоснованно должны ориентироваться на физиологическую направленность применяемых средств подготовки [41].

В зависимости от сочетания педагогических параметров, выполняемых упражнений, методов их организации и интенсивности нагрузки принято различать:

- нагрузки преимущественно аэробной направленности (общая выносливость);
- нагрузки аэробно-анаэробной направленности (комплексное развитие двигательных способностей);
- нагрузки анаэробно-гликолитической направленности (скоростная выносливость);
- нагрузки анаэробно-алактатного воздействия (скоростно-силовые качества);
- нагрузки, усиливающие анаболический обмен (силовые качества).

Используя систематизацию нагрузок по их срочному тренировочному эффекту, можно с достаточной точностью определить направленность воздействия того или упражнения на организм, что в свою очередь позволяет эффективно управлять тренированностью спортсмена [46].

В то же время следует сказать, что представленные выше характеристики нагрузки экспериментально разрабатывались с участием высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, уровень функциональных возможностей которых существенно выше, чем у представителей спортивных игр. Отсюда можно было бы предположить, что характеристика физической нагрузки по Н.И. Волкову не приемлема для игроков. Однако, в экспериментальных исследованиях П.Ф. Ежова, проведённых с участием футболистов групп спортивного совершенствования, посвященных разработке количественной оценке нагрузок различной преимущественной направленности, убедительно показано, что оценка направленности тренировочных воздействий носит универсальный характер. Таким образом, классификация по их преимущественной направленности, разработанная на основе изучения ответных реакций физиологических и биохимических показателей организма, позволяет на основе регистрации педагогических параметров, выполненных упражнений и частоты пульса, объективно контролировать тренировочный процесс, а соответственно управлять этим процессом [11].

Мы уже говорили, что наибольшей эффективности тренировочный процесс может достичь при полном соответствии физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, а самоуправление создаёт оптимальные условия для согласования содержания тренировочных нагрузок и динамики функционального состояния. В связи с этим принципиально важное значение приобретает возрастной аспект нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными футболистами, на основе современных теоретических разработок данного направления в спортивных играх [18].

Между тем, теория и практика детско-юношеского мини-футбола до последнего времени не была вооружена детальной технологией нормирования тренировочных нагрузок в широком возрастном диапазоне. Подводя некоторый итог выше изложенному можно сказать, что проблема планирования и контроля тренировочных воздействий в детско-юношеском мини-



футболе изучена недостаточно досконально, и в практической работе тренеров результаты современных научных разработок пока не получили должного внедрения. Данный факт подтверждается анализом существующих учебных программ для спортивных школ. Практически ни в одной из программ, при рассмотрении нагрузок различной направленности, не отражены педагогические параметры выполняемых упражнений, что естественно не позволяет управлять срочным тренировочных эффектом предлагаемых средств подготовки. Это ставит тренера практика в условия, когда возможности возрастной дифференцировки многолетней подготовки юных футболистов в известной степени ограничен [7].

Как правило, работая с одним и тем же контингентом юных спортсменов от этапа начальной подготовки до спортивного совершенствования, тренер не вооружён современной технологией планирования тренировочных нагрузок. Отсюда возможны ошибки в построении нагрузок, направленных на совершенствование двигательных способностей игроков на отдельных этапах подготовки, что в свою очередь сказывается «на выходе» из СДЮШОР в профессиональный мини-футбол.

Изучение содержания работ по вопросам детско-юношеского мини-футбола, достаточно подробно проанализированных в ряде исследований, позволяют говорить, что наименее изученным остаётся вопрос учёта индивидуальных особенностей физической подготовленности и морфофункционального состояния организма юных спортсменов в системе программирования тренировочных нагрузок. Имеются лишь единичные работы по данной проблеме, причём большинство из них посвящены индивидуализации технико-тактической подготовки. В то же время убедительно доказано, что без должного уровня развития двигательных качеств невозможно адекватное совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов [15].

Особую остроту проблема оптимизации тренировочного процесса с учётом индивидуальных функциональных возможностей юных спортсменов приобретает в подростковом возрасте.

Основными разделами содержания спортивной подготовки являются физическая, спортивно-техническая, спортивно-тактическая и психическая подготовка. Ф.П. Суслов писал, что система тренировки - это многофакторное явление, в котором все его компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, а с другой, - являются подсистемами, вся совокупность усилий и действий в которых должна быть подчинена достижению конечных целей и результатов [39].

Факторами, предопределяющими успешность тактических действий в мини-футболе, являются:

- специальные интеллектуальные качества;
- свойства психомоторики и перцепции;
- высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях;
- физическая подготовленность.

Специфика вида спорта определяет особенности структуры тактической и физической подготовленности спортсменов. В.Н. Платонов и Ю.М. Портнов считают, что сложность тактических действий в спортивных играх определяется постоянно возникающими трудностями по восприятию игровых ситуаций, принятию решений и их реализации в условиях дефицита пространства и времени, частой смены, неожиданности и разнообразия возникающих ситуаций в условиях недостаточности информации и маскировки соперником своих действительных намерений [32].

Таким образом, высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на необходимом и достаточном уровне физической подготовленности. Л.П. Матвеев писал, что физическая подготовка, один из компонентов системы спортивной тренировки, связана с воспитанием основных физических качеств

человека - скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости, а также некоторых комплексных их проявлений - скоростно-силовых, скоростной выносливости и т.д. Важной особенностью физической подготовки является органическое сочетание двух ее сторон - общей и специальной физической подготовки. Общую физическую подготовку связывают с разносторонним воспитанием физических качеств спортсменов, не сводимых к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливающих успех в спортивной деятельности. Кроме того, общая физическая подготовка должна обеспечить положительный перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта [47].

Специальную физическую подготовку Л.П. Матвеев определяет как воспитание физических способностей (и их сочетаний), являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта. Общая и специальная физическая подготовка являются неотъемлемыми частями всесторонней физической подготовки спортсменов практически на всех этапах многолетнего процесса спортивного совершенствования. Однако их соотношение меняется не только в процессе многолетней подготовки, но и в рамках отдельного годового цикла в соответствии с установкой на целевой соревновательный результат и конкретные задачи каждого этапа.

Некоторые аспекты физической и технической подготовки в мини-футболе (футзале) были рассмотрены в работах С.Н. Андреева, П.Б. Кононенко, Д.М. А.В. Рышко, И. Саенко, С. Ю. Тюленькова. Однако, вопросы физической подготовки и, сопряженной с ней, технической рассматриваются в этих работах без учета современных достижений спортивной физиологии и теории спорта, в частности, теории аэробного и анаэробного порогов, методов развития силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, теории планирования нагрузок на основе компьютерного математического моделирования [15].

Технические приёмы, используемые при игре в мини-футболе, те же, что и в большом футболе.

Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры.

Например, в мини-футболе гораздо чаще и эффективней используется удар по мячу носком ноги. Этот удар неожидан для вратаря, так как производится с близкого расстояния практически без замаха. А вот удары головой используются гораздо реже, так как утяжелённый мини-футбольный мяч не часто взлетает над площадкой. Многие футболисты с успехом используют остановку мяча подошвой с последующим его переводом на ход себе или партнёру. Эта остановка позволяет очень надёжно принимать и контролировать мяч при взаимодействии именно на коротком расстоянии. Эффективные в большом футболе способы отбора мяча в подкате и толчком в плечо соперника в мини-футболе запрещены правилами [17].

Определённая специфика в использовании тех или иных технических приёмов имеется и у мини-футбольных голкиперов. Гораздо чаще, чем в большом футболе, используется не ловля, а отбивание мячей, сильно посланных в ворота с ближнего расстояния. Особенно важно умение отбивать низколетящие мячи ногами. Повышенные требования предъявляются к навыкам быстрого и точного ввода мяча вратарём, позволяющим своевременно начать контратаку своей команды или дать непосредственно голевую передачу партнёру у ворот соперника.

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряжённости борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Всё это приводит к возрастанию

танию требований ко всем аспектам подготовки мини-футболистов, в том числе и к тактическому мастерству.

Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнёров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику [6].

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации, как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создаётся за счёт комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды. Очень много мячей в мини-футболе забивается с использованием комбинаций в «стандартных» положениях. В свою очередь надёжность игры в обороне основывается на умении противодействовать комбинационной игре соперника посредством своевременного разбора атакующих противников, подстраховки партнёров, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся при игре в меньшинстве [4].

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или постепенное нападение. При этом атакующая команда может использовать различные расстановки игроков: 3-1, 1-3, 1-2-1, 2-2. Очень часто позиционная игра строится через центрального игрока, выдвинутого на острие атаки. Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперника, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнёрам. В таком положении он имеет возможность принять пас, направленный партнёром из глубины поля. Маневрирующего впереди центрального своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнё-

ры. В случае отсутствия ярко выраженного центрального игрока, командная игра в атаке строится с применением разнообразных комбинаций, в сочетании с индивидуальными действиями игроков. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один из атакующих для завершающего удара. Такие атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций.

Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определённых тактических систем игры – персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг [21].

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на  $\frac{1}{4}$  или чуть больше площади игрового поля.

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Обороняющиеся вступают в борьбу с соперником уже на  $\frac{3}{4}$  или  $\frac{1}{2}$  игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

#### *Игроки линии нападения*

В современном футболе нападающие не имеют конкретной позиции на футбольном поле, располагаясь и выбирая направление своих атакующих действий в соответствии со своими возможностями, не нарушая при этом командной тактики. Рослого, мощного форварда целесообразно выдвинуть на острие атаки с задачей пытаться «продавить» оборону в наиболее опасной центральной зоне, завершать верховые передачи партнеров, стягивать на себя несколько

ких защитников, тем самым развязывая руки партнерам. Быстрые, маневренные нападающие, как правило, играют по всему фронту атаки. Они способны осуществить скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь, получить пас по ходу от партнера в свободную зону и, убежав от защитников, поразить ворота соперника.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону [40].

### *Тактика нападения*

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

### *Индивидуальная тактика.*

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Открывание – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры» [49].

Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

#### *Действия с мячом.*

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию.

Обводка – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты) [28].



Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом.

Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Вторым вариантом используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника.

Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.).

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения.

Передачи – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10м), средние (10-25м) и длинные (более 25м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории

исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров [34].

### 1.3. Характеристика методических подходов, применяемых в подготовке футболистов с использованием прессинга

Прессинг - это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Он может быть личным или зонным, может начинаться с момента вбрасывания соперником: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине, т.е. на 1/2 площадки.

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными - броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды [36].

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как мера вынужденная: при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника.

Играя прессингом, команда стремится отобрать мяч у соперника - вынуждает делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто соперники передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют

их, а наблюдают за развитием дальнейших событий - это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым, заставляя соперника спешить, волноваться, ошибаться.

Прессинг - это, прежде всего, активная оборона команды. Если в зонном или личном прессинге команда остается без игрока и нет взаимодействия в команде, если из пяти прессингующих один игрок не активен, эффективной соревновательной деятельности не будет.

В современном мини-футболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга.

Однако, личный прессинг по всей площадке – самая активная форма обороны. Нападение против прессингующих соперников требует от игроков большой подвижности, быстроты, технического умения и тактической смекалки. Только сочетание всех этих качеств футболистов вместе с разумной организацией коллективных действий в нападении может принести команде успех в атаке. Любая сильная команда должна иметь в своем арсенале несколько действенных способов борьбы с прессингом соперников [37].

Чтобы успешно преодолевать сопротивление соперников, которые плотно опекают атакующих по всей площадке, нужно применять заранее разученные взаимодействия игроков, подготовленные на учебно-тренировочных занятиях, специальные тактические комбинации против прессинга.

Готовить игроков к организованному нападению против прессинга нужно во всех тех случаях, когда команда тренирует оборону прессингом.

Если команда по каким-либо причинам, то ли из-за пробелов в физической подготовленности футболистов, то ли из-за недостатков в их техническом мастерстве - не приняла на вооружение самую активную форму обороны. Но даже и тогда следует научить игроков организованно преодолевать прессинг. Ведь иначе в соревновании юные футболисты, столкнувшись с плотной опекой

по всему полю, окажутся в трудном положении и не смогут проводить эффективные атаки.

Очень важно, чтобы тренировка в игре против прессингующих соперников была систематической. Необходимо прочно закрепить навыки согласованных взаимодействий игроков, организованность в игре против прессинга.

Не менее важно, то, что при систематических тренировках в преодолении плотной опеки по всему полю у футболистов исчезает боязнь встречи с соперником, они приобретают уверенность в том, что прессинг можно преодолеть, разбить. Исчезает психологический барьер, который нередко отгораживает от победы игроков, встречающихся с прессингующим противником [7].

### *Групповая тактика*

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных положениях». К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д.

К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание».

Комбинация «стенка» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому

игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону.

Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер [5].

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике.

В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

### *Командная тактика*

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы быстрого нападения. Начальная фаза – переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника.

При постепенном нападении выделяют следующие фазы. Начальная фаза – переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников. Развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты. Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

#### *Индивидуальная тактика.*

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча.

Закрывание – это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать.

Перехват – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

### *Действие против игрока с мячом.*

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара.

Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом.

Противодействие передаче мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу.

Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается отеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля [17].

Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

### *Групповая тактика.*

В защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.



При противодействии комбинации «стенка» главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение.

Противодействие комбинации «скрещивание» заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам.

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков защитной линии.

Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры

и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения [15].

Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача. При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне [42].

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищаемого игрока за порученного ему соперника.

Зонная защита – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счёт повышения мобильности игроков, их универсализации и более чёткой организации игры.

Характерным для современного мини-футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Чёткая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

Для успешной игры в нападении против прессинга очень важно теоретически обосновать задуманные планы, проанализировать способы борьбы с плотной опекой по всему полю. На разборе предстоящего тренировочного или соревновательного матча игроки должны мысленно проверить и вместе с тренером разобрать намеченные взаимодействия. Если теоретические выкладки были правильными, тренировка подтвердит их [15].

Необходимо создать у своих воспитанников уверенность в действиях против прессинга. Внушить игрокам, что защита прессингом исключительно трудна для обороняющихся, что прессингующих легче обыграть, чем защищающихся другим видом оборонительного оружия. Ведь при прессинге защита растянута, а растянутость защиты — это как раз то, чего добиваются атакующие при преодолении других построений обороняющихся. Самое эффективное средство преодоления прессинга — стремительная контратака, быстрый прорыв. Если он заканчивается результативными ударами по воротам, то это может вынудить противника отказаться от прессинга.

Необходимо постоянно напоминать юным спортсменам, что поспешность и суетливость при игре против прессинга ведут к необоснованным потерям мяча, что они не имеют ничего общего со стремительными контратаками, с быстрым прорывом, который должен быть детально запланирован, тщательно подготовлен и хорошо натренирован. Игрокам следует строить атаки по определенной схеме.

Полезны упражнения, в которых число защитников преобладает над количеством нападающих. Эти упражнения способствуют взаимодействию защитников, прививают навыки отбора мяча. Хороши они и для атакующих игроков. При тренировке личного прессинга следует должное внимание уделить быстрым передвижениям игроков в активной стойке, в разных направлениях, при умелой смене позиций игроков. Защитники первой линии обороны стремятся оттеснить своих нападающих к боковым линиям и не дать нападающему обойти себя с мячом и без мяча [35].

Если одному из защитников удалось остановить атакующего с мячом у боковой линии на пересечении со штрафной или центральной линией, партнер по обороне должен прийти на помощь товарищу: вдвоем они заставляют его сделать навесную передачу, к перехвату которой готовы остальные три игрока. Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает её темп, вынуждает соперников ошибаться.

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнёров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнёров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнёрами.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В ФШ «ЮНИОР»

### 2.1. Возрастные особенности развития детей 9-10 лет

Организм ребенка обладает своеобразными анатомо-физиологическими особенностями, которые изменяются в различные возрастные периоды в течение всего детства. Нельзя подходить к оценке тех или иных особенностей детей с нормами, установленными для взрослых, даже уменьшая их пропорционально возрасту ребенка. Невозможно также подходить к «нормам» для детей, не дифференцируя их соответственно возрасту. На протяжении всего развития человека процессы роста и развития всех органов и систем происходят неравномерно, в периоды округления, кроме приостановки роста организма в длину и прироста мышечной массы, происходит совершенствование нервной системы, интенсивно развиваются функции больших полушарий, усиливается аналитическая и синтетическая функции коры [27].

Растет масса спинного мозга, составляя уже чуть меньше половины от массы спинного мозга взрослого человека. Развитие центральной нервной системы в возрасте 9-10 лет способствует увеличению частоты движений, росту скорости одиночного движения, сокращению времени двигательной реакции.

К 9-10 годам происходит постепенное повышение концентрации мышечных усилий, уменьшение интервалов залпов электрической активности мышц, уменьшение интервалов развития максимумов скорости и ускорения движений.

Матвеев Л.П. делает акцент на развитие центральной нервной системы в возрасте 9-12 лет и прирост быстроты объясняет повышенной лабильностью и возбудимостью нервных процессов в этот период.

Специалисты Б.А. Ашмарин и Н.А. Фомин делят детство на отдельные периоды, для которых существуют характерные особенности развития детского организма. Кроме того, процесс роста чередуют чувствительные (чувствительные)

периоды развития физических качеств, психических и вегетативных функций. Ашмарин Б.А., в своей работе называет это чередование периодами удлинения (рост тела и звеньев в длину) и периодами окружения (развитие мышечной массы) [44].

Характеризуя возрастные особенности опорно-двигательного аппарата школьников 9-10 лет многие специалисты отмечают, что кости детей, содержащие большое количество хрящевой ткани в младшем возрасте, к периоду 10-14 лет заканчивают окостенение, например фаланги пальцев окостеневают к 12 годам. Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон, в отличие от младшего школьного возраста, упорядочивается, волокна дифференцируются по механизмам энергообеспечения. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища и плечевого пояса.

Доказано, что возрастные особенности моторики в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью легких; большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие; большей величиной минутного объема дыхания; большим минутным объемом крови, как в покое, так и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

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. В 13-16 лет систолический объем составляет 50-60 мл. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом

возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50-70% от максимальной) восстанавливается за 1-3 минуты.

Активно развиваются механизмы аэробного энергообеспечения мышечной деятельности. Период «расцвета» аэробных возможностей, наступает в 9-10 лет, роль анаэробных (безкислородных) механизмов в этом возрасте еще мала. Величина относительного МПК как показателя аэробных возможностей растет до 10-14 лет. При этом отмечается, что величина МПК зависит от уровня двигательной активности ребенка.

Физиологи отмечают, что двигательный аппарат детей 9-14 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статистические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 9-10 летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста должны строго дозироваться и в практике физического воспитания применяться реже [43].

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность выполняемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых, но после скорого утомления они быстро восстанавливаются.

Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга у детей 9-14 лет. Они способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта возможность улучшается. Специальной тренировкой у школьников этого возраста можно выработать достаточно точные дифференцировки в сложных двигательных актах, например, дифференцировку длины шага при беге. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины и временные промежутки, чем малые, успешнее осваивают простые по

координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных напряжений.

При обучении и воспитании футболистов наряду с морфофункциональными важно учитывать и психологические особенности. Значительное развитие ближе к 10 годам получают такие свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервных процессов детей, кроме того, большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствует быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов [38].

Н.А. Фомин, В.П. Филин указывают на то, что к 12-14 годам высшая нервная деятельность практически полностью сформирована и достигает высокой степени. Закончен рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Возможность детей к анализу и дифференцировке воспринимаемых явлений почти такая же, как у взрослых. Н.В. Зимкин считает, что у детей данного возраста резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных раздражителей. Дети не могут длительно сосредотачиваться, поэтому внимание не обладает большой устойчивостью. Внутреннее (запаздывающее) торможение у детей не устойчиво. Поэтому, не успев услышать объяснения учителя, дети начинают выполнять упражнения.

Исследованиями многих физиологов доказано, что характерной особенностью подросткового возраста является готовность ко многим видам обучения, причем как в практическом плане, так и в теоретическом. К своему физическому развитию многие подростки относятся очень внимательно, начиная с V-VI классов выполнять специальные физические упражнения на развитие силы, скорости и выносливости [10].

В связи с психическими особенностями начального подросткового периода Е.Н. Литвинов рекомендует, занимаясь физическими упражнениями с детьми 10-14 лет, очень важно учитывать особенности их эмоциональных со-



стояний. В силу повышенной эмоциональности дети часто перевозбуждаются, бывают вспыльчивы и обидчивы. Следует избегать резких отрицательных оценок и обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения.

А также следует учитывать, что особенность обмена веществ у детей школьного возраста состоит в том, что значительная доля образующейся энергии (более чем у взрослых) идёт на процессы роста, развитие организма, т.е. на пластические процессы. Следовательно, во время тренировки расход энергии связан не только с необходимостью восполнить её источники, но и с процессами роста, развития.

## 2.2. Содержание программы применения прессинга в подготовке футболистов 9-10 лет

Исследовательская работа проводилась на базе ФШ «ЮНИОР» г. Екатеринбурга в период с 01.09.2016 года по 04.06.2017 года. В эксперименте принимали участие 24 мальчика 9-10 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, которые состояли из 12 человек каждая. Участники экспериментальной группы занимались по программе ФШ «Юниор» с включением в тренировочный процесс основного принципа в методической связи технической подготовки со скоростью выполнения, посредством применения игры в атаке, в обороне прессинга по всей площадке поля. В связи с этим при планировании учебно-тренировочной деятельности, мы учитывали данный принцип. Занятия в контрольной группе проводились по программе ФШ «Юниор».

В организации исследования были выделены три основных этапа.

Первый этап (поисково-теоретический) – проводилось изучение и подбор научно-методической литературы по проблеме исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, объект, предмет и задачи исследования. Осуществлялся подбор контингента исследуемых, под-

бор тестов для проведения исследования. Проводилась жеребьевка на распределение контрольной и экспериментальной группы.

Второй этап (опытно-экспериментальный) – проводился сравнительный педагогический эксперимент, обработка, анализ и обобщение полученных материалов. Разрабатывалась экспериментальная методика применения прессинга в подготовке футболистов 9-10 лет. Осуществлялась проверка эффективности методики. На данном этапе до начала эксперимента было проведено специальное тестирование на выявление использования прессинга в игровой деятельности у детей 9-10 лет.

Третий этап (обобщающий) – был произведен анализ результатов исследования методом математической статистики. Обработывались статистически и графически полученные данные. Формулировались выводы, оформлялась квалификационная работа.

В исследовании участвовало 24 испытуемых в возрасте 9-10 лет, футболисты учебно-тренировочных групп первого года обучения, которые составили две группы (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой группе. Группы определялись методом жеребьевки.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- метод математической статистики.

#### *Анализ научно-методической литературы*

В процессе написания выпускной квалификационной работы изучалась методическая литература по проблеме исследования. Были рассмотрены литературные источники, касающиеся вопросов технической подготовки футболистов, специфики использования технических приемов в учебно-

тренировочном процессе, а также анатомо-физиологические особенности исследуемого возраста. Литературный анализ позволил обобщить уже имеющуюся информацию по изучаемой проблеме, помог создать представление о состоянии исследуемых вопросов, изучить мнения специалистов, считающих, что планирование и проведение учебно-тренировочного процесса в части технической подготовки должны предусматривать «активную игру» - прессинг футболистов.

#### *Педагогическое наблюдение*

Педагогическое наблюдение проводилось для оценивания эффективности применения прессинга в процессе подготовки футболистов, а также эффективности выполнения техничеcки приемов (удар по воротам) у юных футболистов. Целью педагогического наблюдения являлось улучшение прессинга, выполнения техничеcкого приема (удар по воротам), посредством упражнений с мячом, игровых упражнений и различных эстафет.

#### *Педагогический эксперимент*

В своей работе мы провели сравнительный эксперимент, который основывается на сравнение двух сходных параллельных групп. Сравнительный эксперимент проводился с целью оценки эффективности применения прессинга в учебно-тренировочном процессе футболистов 9-10 лет.

#### *Контрольное тестирование*

Контрольное тестирование проводилось с помощью следующих тестов:

- Челночный бег 5×7 м (с);
- Челночный бег 3×20 м с ведением мяча (с);
- Прыжок в длину с места, (см);
- Игра 4×4 м (кол-во передач одной командой за 3 мин);
- Удары на точность (кол-во попаданий из 30 попыток).

#### *Метод математической статистики*

Обработка материала проводилась методом математической статистики. Проводилось вычисление средней арифметической величины ( $\bar{X}$ ), стандартного

отклонения ( $\sigma$ ) и достоверности различий по  $t$  – критерию Стьюдента, при уровне значимости 0,05.

Построение учебно-тренировочного процесса с применением прессинга строилось с учетом ряда особенностей:

*1. Умение активно прессинговать соперника (в т.ч. на его половине поля) в течение значительной части игрового времени (не менее трети игры) и разбивать атаки «от прессинга».*

Прессинг не только является элементом оборонительной тактики, дающим возможность замедлить атаку соперника, но и играет важнейшую роль в организации собственной атаки. Особенное значение прессингу придают команды, которые строят агрессивную «первономерную» игру, пытаясь контролировать ход матча и подавить соперника. Атаки «от прессинга» имеют свою специфику. Прессингующая команда должна располагать игроками группы атаки, которые способны почти одинаково эффективно играть в отборе и организовывать комбинации при потере соперником мяча. Чем больше в команде таких игроков, тем эффективнее этот тактический элемент. Кроме того, надо отметить, что «атаки от прессинга», как правило, «многофигурны», то есть требуют участия значительной группы игроков — нападающих, полузащитников и очень часто крайних защитников. Эта особенность требует большой компактности и высочайшей игровой дисциплины, поскольку в противном случае «провалы» прессинга грозят тем, что большая группа игроков может застрять на чужой половине поля и оказаться отрезанной от линии обороны.

Разумеется, важным условием организации прессинга является высочайшая функциональная готовность игроков, от которых требуется большая интенсивность как оборонительных, так и атакующих действий.

*2. Умение максимально быстро переходить от обороны к атаке со своей половины поля.*

Это главное оружие команд, делающих ставку на контратаку, на разрушение активной игры соперника, на преодоление его прессинга. Понятно: чем

«пружиннее», быстрее контратака, тем она эффективнее. При этом используются как длинные пасы (если соперник играет некомпактно и оставляет свободные зоны для нападающих), так и короткие, которые являются едва ли не единственным оружием контратаки в условиях, когда соперник не только активно прессингует, но и играет максимально компактно, дисциплинированно.

Длинные пасы идут обычно от страхующих защитников, которые играют ближе всего к собственным воротам. Следовательно, преимущество получает команда, чьи защитники обладают способностью моментально оценить положение нападающих и доставить им мяч в свободную зону пасом. Помимо этого, важна способность нападающих принимать длинные передачи, что требует идеальной техники обработки мяча и умения своевременно открываться в свободных зонах. Этот элемент важен еще и как возможность для обороняющейся команды отодвинуть игру от своих ворот и перейти к собственной позиционной атаке, если нападающий, получивший длинный пас, способен некоторое время удерживать мяч в борьбе с защитниками.

Второй вариант контратакующей «пружины» — это быстрая атака со своей половины поля посредством коротких и средних передач. Это самый сложный тактический элемент, требующий, прежде всего высокого общего уровня технической оснащенности команды. Очень важно в этом смысле индивидуальное мастерство фланговых защитников, которые чаще всего имеют наилучшие возможности для начала собственной атаки после срыва позиционной атаки соперника. От того, насколько крайние защитники способны противодействовать прессингу, во многом зависит способность контролировать мяч при организации контратаки. Очень существенную роль играют также опорные полузащитники, которые должны помогать фланговым игрокам, своевременно открываясь под короткий пас и выбирая направления для продолжения атаки. Для команд, которые способны эффективно бороться с прессингом, характерно как раз наличие таких «креативных опорников».

*3. Умение варьировать темп атаки, посредством контроля мяча.*

Правильнее даже говорить о варьировании темпа игры вообще. Этот прием (контроль мяча в центральной зоне) очень характерен для «первономерных» команд.

Поскольку поддерживать постоянный «высокий прессинг» (то есть атаковать соперника на его половине поля) невозможно в течение всего матча, у команд такого плана постоянно возникает необходимость дать отдохнуть группе атаки. Для этого можно либо отдать инициативу сопернику, предоставив ему возможность более или менее свободно переходить центр поля, либо перейти к удержанию мяча в центральной зоне, когда защитники и полузащитники, располагаясь в шахматном порядке, фактически играют в «подвижный квадрат».

Кроме того, необходимость в таком роде розыгрыше мяча возникает тогда, когда соперник не дает возможностей для мгновенного развития контратаки, но и не использует «высокий прессинг». Если оборона соперника эшелонирована и компактна, то для того, чтобы «раскачать» ее, также используется контроль мяча в центральной зоне.

В то же время контроль мяча в центре содержит элемент риска, поскольку полузащитники, взаимодействуя с защитниками, играют лицом к своим воротам. Поэтому эффективности этого элемента необходимо хорошее взаимодействие защитников и полузащитников, своевременный «подсказ», внимательность и способность полузащитников «цепляться за мяч» в случаях, когда соперник успевает перекрыть партнеров.

#### *4. Умение варьировать направление атаки.*

Этот компонент игры требует навыков быстрой смены направления атаки, с переводом мяча с фланга на фланг. Для этого применяются как неожиданные длинные диагональные переводы, так и перевод мяча за счет среднего паса с участием игроков центральной зоны. От скорости и точности паса, а также от грамотного открывания игроков зависит эффективность этого игрового элемента. Смена направления атаки позволяет всегда держать соперника в напряже-

нии, сковывает его активность на флангах и растягивает, лишает компактности его оборонительные порядки.

Эффективное применение этого приема позволяет им в буквальном смысле прощупывать оборону соперника, выявляя слабые места и нанося удар там, где оборонительные порядки дают брешь.

#### *5. Умение максимально эффективно использовать «стандарты».*

Стандарты — универсальный, а зачастую единственный действенный способ преодоления чрезвычайно насыщенной, эшелонированной обороны. Когда соперник тактически грамотен и не уступает физически, зачастую остается уповать на единственный «нокаутирующий» удар. И чаще побеждает тот, у кого есть профессиональные исполнители этого удара. Стандарты одинаково важны как для «первономерной», так и для контратакующей команды.

### 2.3. Анализ результатов реализации экспериментальной программы

Методика спортивной подготовки юных спортсменов в мини-футболе должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Рассматриваемый нами возраст 9-10 лет имеет свои характерные морфо-функциональные и психические особенности. Так, процессы возбуждения начинают превалировать над процессами торможения. В этом возрасте необходимо очень осторожно относиться к высоким нагрузкам, тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей играх.

Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими возможностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами

обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

Полученные в ходе исследования результаты обобщены и наглядно представлены в таблицах 1 – 2.

В таблице 1 показаны результаты исходного контрольного тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1

Результаты тестирования футболистов в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	(P)
Челночный бег 5×7 м, (с)	15,8	0,18	16,2	0,53	>0,05
Челночный бег 3×20 м с мячом, (с)	39,1	3,15	37,4	2,41	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	177,6	5,12	171,2	4,84	<0,05
Игра 4×4 м, (кол-во передач за 3 мин)	19	0,92	18	1,86	>0,05
Удары на точность, (кол-во попаданий из 30)	20	4,2	22	2,76	>0,05

Результаты исходного контрольного тестирования испытуемых показали, наличие некоторых различий в исследуемых показателях: уровень координационных способностей («челночный бег 3×20 м») и скоростно-силовых способно-



стей (прыжок в длину с места) в контрольной группе достоверно превышает уровень испытуемых экспериментальной группы.

Результат теста «челночный бег 5×7 м» не имеет достоверных различий в исследуемых группах, однако показатель в контрольной группе незначительно превышает данный показатель экспериментальной группы.

Оценка технико-тактической подготовленности испытуемых не имеет существенных различий, но в экспериментальной группе наблюдается большее количество попаданий при ударе мяча на точность.

В таблице 2 изложены обобщенные материалы, полученные в конце педагогического эксперимента.

Таблица 2

Результаты тестирования футболистов в конце эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	(P)
Челночный бег 5×7 м (сек)	15,4	0,27	14,7	0,67	<0,05
Челночный бег 3×20 м, (сек)	38,1	3,78	35,8	3,11	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	185,3	2,5	184,6	2,76	<0,05
Игра 4×4 м, (кол-во передач за 3 мин)	21	1,24	24	2,61	<0,05
Удары на точность, (кол-во попаданий из 30)	22	5,01	25	4,62	<0,05

Оценка координационных способностей («челночный бег 5×7 м» и «челночный бег 3×20 м») в конце педагогического эксперимента показала достоверное увеличение результатов у футболистов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Показатели скоростно-силовых способностей имели достоверный прирост результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Технико-тактическая подготовленность футболистов экспериментальной группы, в методике спортивной подготовки которой применялся прессинг, к концу педагогического эксперимента значительно увеличилась по сравнению с футболистами контрольной группы, занимающейся по стандартной тренировочной программе.

Результаты исследования показали, что количество эффективных передач, выполненных за 3 минуты в экспериментальной группе выросло с 22 раз до 25 раз, что соответствует  $P < 0,05$ , в контрольной группе с 20 раз до 22 раз, что соответствует  $P > 0,05$ .

Сравнение результатов до и после эксперимента, показывают высокий уровень точности ударов в экспериментальной группе, по сравнению с футболистами контрольной группой к концу исследования.

На конечном этапе исследования, проанализировав количественные и качественные показатели физических способностей и выполнения технических приемов (игра 4×4 и удар по воротам) в группах мы можем сказать, что во всех случаях значения критерия Стьюдента  $t$ -расч. превышает  $t$ -табл. при уровне значимости 0,05 в экспериментальной группе. Это объясняется тем, что объективная количественная оценка динамики подготовленности юных футболистов на этапах макроцикла, учёт индивидуальной структуры подготовленности, а также применение прессинга в учебно-тренировочном процессе позволяет целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, и эффективно его реализовать в

условиях соревновательной деятельности, что и предполагалось в начале педагогического эксперимента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научной и учебно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки футболистов позволил выявить следующее: современный мини-футбол предъявляет к технико-тактической и физической подготовленности спортсменов самые высокие требования, которые быстро растут, заставляя тренеров искать новые формы обучения, совершенствовать средства и методы спортивной подготовки, повышать эффективность управления тренировочным процессом. Проанализировав существующие методики с применением прессинга в подготовке футболиста, мы можем утверждать, что применение прессинга в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу позволяет целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов.

2. Оценка уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-10 лет экспериментальной и контрольной группы в начале педагогического исследования показала отсутствие достоверных различий в анализируемых показателях. Педагогическое тестирование в конце эксперимента позволило выявить достоверное повышение уровня исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

3. Разработанная нами методика эффективности применения прессинга в спортивной подготовке футболистов, на основе объективной оценки динамики подготовленности юных футболистов, с учётом индивидуальной структуры подготовленности и применением прессинга в учебно-тренировочном процессе позволит целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, как основу повышения эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности.

4. Разработанная нами методика может быть рекомендована для использования в тактической подготовке футболистов 9-10 лет.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе построения учебно-тренировочного процесса с применением прессинга необходимо соблюдать ряд особенностей:

- умение активно прессинговать соперника (в т.ч. на его половине поля) в течение значительной части игрового времени (не менее трети игры) и развивать атаки «от прессинга»;
- умение максимально быстро переходить от обороны к атаке со своей половины поля;
- умение варьировать темп атаки, посредством контроля мяча;
- умение варьировать направление атаки.

2. Основой методического подхода к технико-тактической подготовке в мини-футболе служат освоение и совершенствование игровых действий юного футболиста, тактических комбинаций с одновременным закреплением специальных знаний и развитием творческих способностей игрока. Последовательность освоения игры составляет: создание основ игровых действий; освоение и совершенствование индивидуальных игровых действий; освоение и совершенствование организации действий в определенной системе игры.

3. Дозируя нагрузку, внимательно контролировать физическое состояние юных футболистов. Уделять внимание эмоционально-волевой и нравственно-психологической подготовке юных игроков, что способствует созданию надежности и прочности футбольной команды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альбрехт, Б. С. Новое в тренировке футболистов: Спорт за рубежом / С. Б. Альбрехт, 1987. № 17. С.12-13.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 1986. - 144 с.
3. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра [Текст] / С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 1989. 144 с.
4. Андреев, С.Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе: Методические рекомендации [Текст] / С.Н. Андреев. - М, 1998. 14 с.
5. Андреев, С.Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе: Методические рекомендации [Текст] / С.Н. Андреев. - М., 1997. 31 с.
6. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие [Текст] / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. 496 с.
7. Буйлина, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов [Текст] / Ю.Ф. Буйлина. - М.: ФиС, 1981. 64 с.
8. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст] / Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. 35 с.
9. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов [Текст] / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. 336 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 331с.
11. Волков, Н.И. Физиология человека [Текст] / Н.И. Волков. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. С.259-260.
12. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 138 с.
13. Голомазов, С. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов [Текст] / С. Голомазов, И. Шинкаренко. - М.: РГАФК, 1994. 210 с.

14. Гриндлер, Х. Физическая подготовка футболистов [Текст] / Х. Гриндлер, А. Пальке, Х. Хемо. - М.: ФиС, 1986. - 229 с.
15. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов [Текст]/ К. Гриндлер. - М.: ФиС, 1986. 48 с.
16. Грошенков, С.С. Начальная подготовка юного спортсмена [Текст] / С.С. Грошенков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1984. 139 с.
17. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 36 с.
18. Диагностика функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов [Текст]: Сб. науч. тр. ВНИИФК. - М.: АПС «Спорт», 1988. - 166 с.
19. Друзь, В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки [Текст] / В.А. Друзь. - Киев: Здоров'я, 1976. 96 с.
20. Зациорский, В.Н. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) 2-е издание [Текст] / В.Н. Зациорский. - М.: ФиС, 1996.-380 с.
21. Карпеев, А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координационных основных видов движений [Текст] / А.Г. Карпеев. // Теория и практика физической культуры 1995. № 9. С. 5-7.
22. Качани, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава: Шпорт, 1984. 288 с.
23. Кузнецова, З.Н. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З.Н. Кузнецова. - М.: ФиС, 1987. 146 с.
24. Кочетков, А.П. Управление футбольной командой [Текст] / А.П. Кочетков. - М.: Астрель, 2002. 195 с.
25. Лубышева, А.И. Концепция формирования двигательной культуры человека [Текст] / А.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. 180 с.

26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977. 370 с.
27. Меерсон, Ф. З. Физиология адаптационных процессов [Текст] / Ф.З. Меерсон. - М.: Наука, 1986, С.10-76.
28. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. - М.: Офест, 1995. 128 с.
29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ, АСТРЕЛЬ, 2002. 864 с.
30. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры [Текст] / под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 1990. 176с.
31. Осташев, П. В. Прогнозирование способностей футболиста [Текст] / П.В. Осташев. - М: Физкультура и спорт, 1982. 116 с.
32. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте [Текст] / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 1988.
33. Полишкис, М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры [Текст] / М.С. Полишкис // Теория и практика физической культуры. 1996. №8. С. 26-29.
34. Романенко, А.Н. Тренировка футболиста [Текст] / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, И.Е. Догадин. - Киев: Здоровье, 1984. 261 с.
35. Рогальский, Н. Футбол для юношей [Текст] / Н. Рогальский - М.: ФиС, 1986. 19 с.
36. Рогачев, А.Ф. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств [Текст] / А.Ф. Рогачев, В.Д. Князев, А.П. Герасименко // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград: «Волгоградская правда», 1988. - С. 11-18.
37. Саркисян, Р.А. Подготовка юных футболистов: методические рекомендации [Текст] / Р.А. Саркисян. – Ереван, 1989. 212 с.



38. Скоморохов, Е. В. Особенности индивидуального развития юных футболистов [Текст] / Е.В. Скоморохов, В.В. Ковалёв. - Футбол. 1984, С. 23-26.
39. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыча, Б.П. Шустина. - М.: «СААМ», 1995. 215 с.
40. Тюленьков, С. Ю. Футбол в зале: система подготовки [Текст] / С.Ю. Тюленьков, А.А. Фёдоров. - М.: Терра-Спорт, 2000.
41. Теория и методика физ. воспитания [Текст]: Учебник для пед. институтов / под ред. Б. А. Ашмарина. - М. 1990. – 320 с.
42. Федотова, Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта [Текст] / Е.В. Федотова. - М.: Спутник+, 2001.245с.
43. Физиология человека: учебник для вузов физкультуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов [Текст]/ под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.
44. Фомин, И. А. Физиологические особенности двигательной активности [Текст] / И.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991. -224 с.
45. Фомин, Н. А. Физиология человека [Текст] / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение, 1992. -351 с.
46. Футбол: Учебник для институтов физ. культ. и спорта [Текст] / под ред. П.Н. Казакова. - М.: ФиС, 1988.120 с.
47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. уч. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: издательский центр «Академия», 2001. 480с.
48. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология [Текст] / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.-168 с.
49. Шестаков, М.П. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх [Текст] / М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. - 1999. № 3. С. 12-16.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – результаты прохождения тестов контрольной группой в начале и в конце исследования

№ п/п	Фамилия, Имя	Челночный бег 5х7м, (с)		Челночный бег 3х20м с мячом, (с)		Прыжок в длину с места, (см)		Игра 4х4м, (кол-во передач за 3 мин)		Удары на точность (кол-во попаданий из 30 попыток)	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Носков Иван	15,7	15,3	39,4	39,1	161	165	24	27	25	27
2	Назимов Иван	15,5	15,3	38,9	38,5	167	168	20	23	9	24
3	Казанцев Глеб	15,6	14,6	36,6	36,1	178	182	19	24	23	25
4	Воробьев Иван	15,2	14,9	36,3	36,0	176	169	21	23	10	26
5	Зырянкин Семен	14,7	14,4	37,2	35,8	179	183	19	22	20	24
6	Воробьев Егор	15,3	15,0	36,9	36,3	172	162	20	26	27	27
7	Бобров Вадим	14,8	14,2	35,7	35,4	183	186	21	27	15	26
8	Торощин Степан	15,8	14,8	38,8	35,5	187	192	22	29	23	25
9	Швецов Никита	15,1	15,0	36,1	36,0	169	184	23	28	22	25
10	Гусев Павел	14,8	14,6	39,6	35,4	182	185	18	26	24	28
11	Гелета Иван	15,7	15,3	39,7	35,2	180	184	18	25	22	26
12	Кольцов Иван	14,9	14,7	37,6	35,1	177	179	19	28	25	27

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – результаты прохождения тестов экспериментальной группой в начале и в конце исследования

№ п/п	Фамилия, Имя	Челночный бег 5х7м, (с)		Челночный бег 3х20м с мячом, (с)		Прыжок в длину с места, (см)		Игра 4х4м, (кол-во передач за 3 мин)		Удары на точность (кол-во попаданий из 30 попыток)	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Пахомов Семен	16,0	14,8	35,5	35,2	171	185	18	22	22	26
2	Иванов Марк	15,2	14,9	36,1	35,7	173	186	21	28	21	24
3	Вшивцев Данил	16,4	15,2	37,6	37,1	178	183	19	21	18	21
4	Анашкин Марк	15,6	15,4	38,4	37,6	168	172	20	22	21	24
5	Новиков Иван	16,9	15,6	38,7	38,5	172	161	18	22	26	26
6	Абелян Давид	15,7	15,5	38,5	38,1	157	165	20	23	22	26
7	Цыпнев Петя	15,4	15,3	37,7	37,2	163	166	21	23	23	24
8	Авдеев Влад	15,8	15,6	38,2	38,0	168	171	18	24	18	21
9	Кожин Влад	16,4	15,7	37,8	37,6	172	173	19	21	22	26
10	Власов Дмитрий	15,7	15,6	38,3	38,1	169	172	18	21	25	25
11	Неуступов Егор	16,5	15,4	38,3	38,1	170	164	19	23	22	21
12	Дягтерёв Егор	15,4	15,3	38,6	38,3	169	162	20	22	19	22