

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

И. А. Есенкова, А. А. Лагутенюк

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Тактическая подготовка футболистов подросткового возраста представляет собой один из важнейших аспектов их общего тренировочного процесса. В этом возрасте активно формируются базовые игровые навыки. В данной статье рассматриваются особенности применения тактических упражнений, которые моделируют игровые ситуации, что позволяет футболистам адаптироваться к различным сценариям, возникающим в ходе матча.

Ключевые слова: футбол, атакующие действия, тактическая подготовка.

Особенности применения средств тактической подготовки в подготовке футболистов напрямую влияют на способность игроков эффективно действовать в условиях реальных соревнований. Анализ данных предварительных наблюдений за учебно-тренировочными играми и официальными соревнованиями позволяет не только выявить существующие различия в эффективности атакующих действий, но и определить подходы к улучшению методики тренировок.

Различия в эффективности атакующих действий футболистов 13–14 лет ярко проявляются в условиях тренировочной среды и соревновательной обстановки. Проведенные наблюдения показывают, что средняя эффективность ударов в учебно-тренировочных играх составляет 45%, тогда как в официальных соревнованиях этот показатель снижается до 35,2%. Аналогичная тенденция наблюдается и в эффективности ударов с расстояния 11 метров: 35% в тренировочных играх против 26,3% в официальных матчах.

Такие различия обусловлены тем, что официальные игры требуют действия в условиях высокой конкуренции, под давлением организованной защиты соперника. Около 86,5% атак в официальных играх приходится на атаки против организованной обороны, тогда как в учебно-тренировочных матчах этот показатель составляет 81,6%. Кроме того, в условиях соревнований время на организацию атакующих действий увеличивается на 1,96 секунды по сравнению с тренировочной средой, что также негативно влияет на их эффективность. Подобные различия подтверждают необходимость моделирования соревновательных условий в процессе тренировок.

Методика тактической подготовки футболистов 13–14 лет базируется на принципах, которые способствуют формированию у игроков не только технических и физических навыков, но и способности к эффективному принятию решений в условиях реальной игры. Важным моментом в обучении в этом возрасте является правильное распределение времени между различными компонентами подготовки, с учетом того, что в возрасте 13–14 лет футболисты начинают осознавать важность тактики и стратегии в игровом процессе.

Тактическая подготовка включает в себя как индивидуальные, так и коллективные аспекты игры, которые должны развиваться параллельно с техническими и физическими навыками. В первую очередь внимание уделяется не только развитию личных навыков, таких как ведение мяча, передача, прием мяча и завершение атак, но и способности взаимодействовать с партнерами на поле, организовывать атаки и защищать свою команду.

Особенность методики тактической подготовки футболистов этого возраста заключается в том, что тренировки направлены на развитие умения быстро ориентироваться в игровом пространстве, правильно выбирать позицию, взаимодействовать с партнерами и противниками, а также принимать решения.

С самого начала тренировочного процесса игроки начинают знакомиться с базовыми тактическими схемами и принципами, такими как формирование линий защиты и атаки, активная защита в нападении и контратаки. Важным аспектом является обучение футболистов действиям в разных фазах игры: атаке, обороне и переходах между ними. На протяжении всей подготовки особое внимание уделяется ситуации, когда команда оказывается в численном или территориальном преимуществе, а также в условиях давления со стороны противника.

Чтобы эффективно развивать тактическую подготовку, необходимо правильно распределить время на тренировки. В подготовительный период на тактическую подготовку футболистов 13–14 лет выделяется меньше времени, поскольку акцент делается на физическую и техническую подготовку. В свою очередь, в предсоревновательную фазу доля тактической подготовки увеличивается, что позволяет игрокам более уверенно действовать в реальных матчах [1].

Процесс тренировки можно разделить на несколько этапов. В самом начале тренировочного процесса футболисты знакомятся с основами тактики, изучая базовые принципы игры в атаке и защите. С течением

нием времени тренировки усложняются, и игроки начинают работать с более сложными тактическими схемами, такими как игры в численном преимуществе, контратаки и организация защиты.

В подготовительном периоде на тактическую подготовку выделяется меньше времени – всего 1 час в неделю, что составляет около 11 % от общего времени тренировок. Однако в предсоревновательный период, когда важность тактики становится более очевидной, время, отведенное на тактическую подготовку, увеличивается до 2 часов, что составляет 22% от общего времени тренировок в неделю [1].

На тактическую подготовку приходится также значительное количество времени в рамках игровых тренировок, где тренировки проводятся с моделированием игровых ситуаций. Именно на этом этапе футболисты учат свои действия в нападении и обороне, а также отрабатывают взаимодействие с партнерами в реальных условиях игры. Эти занятия строятся вокруг тактических схем, которые на протяжении тренировок все больше усложняются.

Один из самых эффективных методов обучения, который позволяет быстро и с минимальными усилиями передать игрокам ключевые принципы игры – это игровые ситуации. Игровые ситуации включают как игровые схемы (например, 4-3-3 или 4-4-2), так и более сложные элементы, такие как атаки в численном преимуществе или быстрые контратаки. Важно, чтобы футболисты 13–14 лет учились действовать в таких ситуациях, учитывая все переменные, такие как позиция мяча, положение партнеров, а также риски, связанные с переходом из атаки в защиту и наоборот.

Например, в системе атаки с использованием 4-3-3 игроки должны не только выполнять свои роли в атаке, но и быстро реагировать на изменения ситуации, подключая крайних защитников и развивая игру через фланги.

Контратака в условиях численного преимущества – это усложненная версия предыдущего упражнения. Передача мяча направляется партнеру, который открывается в удобную позицию для нанесения удара. Это позволяет отработать навыки выбора позиции и взаимодействия в атакующей фазе. Контратаки — это ключевой момент, который футболисты начинают осваивать в подростковом возрасте.

При выполнении комбинации «стенка» мяч быстро возвращается партнеру, создавая возможность для неожиданного удара по воротам. Это упражнение тренирует быстроту принятия решений и синхронность действий.

Кроме того, тренировки должны включать тактические игры, где футболисты делятся на группы, разрабатывая стратегии против разных схем защиты. Важной составляющей является развитие умения предугадывать действия соперников, используя элементы коллективной обороны и индивидуальной реакции. Эти упражнения помогают развивать у подростков не только физические, но и психологические качества, такие как внимание, зрительная память и концентрация.

Включение подобных упражнений в программу тренировок позволяет моделировать игровые ситуации, что помогает спортсменам развивать тактическое мышление и быстро адаптироваться к изменениям на поле.

Экспериментальная группа, тренировочная программа которой включала упражнения с элементами соревнования, на заключительном этапе эксперимента показала значительно лучшие результаты. Показатели эффективности атакующих действий этой группы в официальных играх приблизились к уровням, достигнутым в учебно-тренировочных матчах. Например, среднее время выполнения атак сократилось до 9 секунд, что практически совпадает с показателями учебно-тренировочных игр.

Таблица.

**Показатели эффективности атакующих действий
на окончательном этапе проведения эксперимента**

Атакующие действия	Официальные соревнования							
	октябрь			ноябрь		декабрь		
	ЭГ	м	КГ	ЭГ	ме	ЭГ	м	КГ
Среднее время атаки	11,0	10,8	9,86	8,8	9,64	9,0	10,2	10,3
Эффективность бросков с расстояния 11 м	26,3	28,7	24,4	50	62,5	35,6	30,48	30,5

Такие результаты свидетельствуют о важности интеграции соревновательных элементов в тренировочный процесс. Моделирование реальных игровых ситуаций, усиление сопротивления со стороны защитников и введение временных ограничений позволяют игрокам быстрее адаптироваться к условиям матча, что особенно важно для подростков. чья эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции еще только формируется.

Различия в эффективности атакующих действий в учебно-тренировочных играх и официальных соревнованиях подчеркивают важность моделирования реальных игровых ситуаций в тренировках. Интеграция соревновательных элементов в процесс подготовки способствует разви-

тию тактического мышления, повышает уверенность игроков и улучшает их способность принимать решения в условиях высокого давления. Такой подход позволяет формировать не только технику и физическую подготовку, но и стратегическое понимание игры, что является залогом успешного спортивного будущего.

Список литературы

1. Ермолов, Ю. В. Планирование тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла футболистов 11–12 лет / Ю. В. Ермолов, В. А. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 17.