

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин**

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011303
Черменева Романа Александровича

Научный руководитель
ст. преподаватель Руцкой И.А.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования	5
1.1 Футбол как вид спорта.....	5
1.2 Техника игры в футбол.....	11
1.3 Обучение техники на начальном этапе.....	17
1.4 Анатомо-физиологические особенности организма подростков занимающихся футболом	24
Глава 2. Методы и организация исследования.....	29
2.1 Методы исследования.....	29
2.2 Организация исследования	32
2.3 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы.....	33
Глава 3. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	34
3.1 Результаты исследования технической и физической подготовленности юных футболистов в начале педагогического эксперимента	34
3.2 Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов после педагогического эксперимента	35
Выводы	39
Практические рекомендации	40
Список использованной литературы	41
Приложение	43

Введение

Футбол – одна из спортивных игр, основной целью которой является забить мяч в ворота противоположно команды, играя всеми частями тела, кроме рук. Для победы необходимо забить больше голов.

Футбол с давних времен, по сей день, является общедоступным и в то же время самым популярным видом спорта во всем мире. Высокий уровень развития скоростных качеств является необходимым условием подготовки квалифицированного спортсмена в связи с развитием навыков и умений, составляющих его технической подготовки [1,12].

Актуальность данной работы заключается в обучении техническим приемам игры юных футболистов. Основопологающим в этой стадии является обучение техники игры в футбол, заложить основу для дальнейшего обучения и совершенствования техники игры. Для всех футболистов без исключения на сегодня не обходим высокий уровень технических приемов мяча и ударов по воротам. В мировом футболе конкуренция растет с каждым днем, для конкуренции на мировой арене необходимо выкладываться на «полную». Поэтому и необходимо повышать подход к специальной подготовки игроков, основными принципами которого должна быть индивидуализация.

Целью работы состояла в разработке методики совершенствования техническим приемам игры юных футболистов.

Объект исследования — тренировочная деятельность юных футболистов в разделе техники игры.

Предмет исследования. Изменение технической подготовленности юных футболистов под воздействием комплекса специальных упражнений.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать специальную научную и методическую

литературу по вопросам применения средств футбола для повышения уровня техническим действиям юных футболистов.

2. Разработать и внедрить в процесс физического воспитания юных футболистов комплекс специальных упражнений для повышения качества технических действий игры.

3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения уровня технических действий игры.

Методы:

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка данных.

Гипотеза: Предполагается, что использование разработанного комплекса специальных упражнений в системе физического воспитания футболистов позволит повысить уровень технической подготовленности.

Новизна заключается в том, что в данной выпускной квалификационной работе используются специально разработанные комплексы, с помощью которых увеличивается эффективность обучение техническим действиям юных футболистов на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу детских спортивных школ позволит повысить эффективность технической подготовленности юных футболистов.

Структура выпускной квалификационной работы определяется задачами исследования и состоит из введения, трех глав, выводов и списка литературы.

Глава I. Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Футбол как вид спорта

В истории развития футбола ФИФА а так же Международный олимпийский комитет используют «футбол» как официальное международное название игры.

Футбол - это страстное противоборство двух команд в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил один из лучших футболистов современности бразилец Пеле, "футбол - это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой". Футбол - это искусство, на сегодняшний день ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности [1,16,19 и др.].

В Британии игра в мяч началась как развлечение на народных гуляниях в масленую неделю. Постоянно соревнование проходило на рыночной площади. Две команды с неограниченным количеством игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причём «ворота», как правило, представляли какое-нибудь заранее оговорённое место неподалёку от центра города. Игра проходила грубо и нередко представляла опасность для жизни игроков. Когда толпа азартных игрой мужчин неслась по улицам города, сбивая все на своём пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями окна нижнего этажа. Победителем становился тот игрок, которому в конце всего удавалось «внести» мяч в ворота. Причём это был не только мяч. Например, последователи Джека Кэда, зачинщика народного восстания, бегали по улицам Лондона надутый свиной пузырь. Существует свидетельство в виде письма, что в 1181 году лондонские ребята играли на улицах в достаточно организованный футбол перед Великим постом. Во

времена правления короля Эдуарда II футбол приобрёл большую популярность, что лондонские купцы обратились к королю с просьбой её запретить. 15 апреля 1316 года Эдуард II издал указ о запрете игры в футбол как забаву, нарушавшую общественное спокойствие и раздорам. Это была одна из многих попыток запретить футбол. Ричард II, Генрих IV, Яков III также хотели ограничить игру в футбол однако безрезультатно. Один из королевских указов, изданный в 1492 году, запрещал подданным играть в футбол и объявлял преступлением участие в «в футбольных матчах». Однако в эпоху Тюдоров и Стюартов футбол процветал и набирал популярность. После чего Кромвелю удалось почти полностью искоренить эту игру, позднее она возродилась. При Елизавете I игра в футбол получил широкое распространение, и при полном отсутствии правил и объективного судейства «матчи» частенько заканчивались увечьями игроков и смертельным исходом. В XVII веке у футбола появилось несколько разных названий: в Корнуолле его называли словом, которое сейчас употребляется для обозначения ирландского хоккея, в Норфолке и некоторых районах Саффолка — словом, которое в нынешнем языке означает «отдых на лоне природы» [3].

Первые единые правила игры в футбол определился в командах частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До этого почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные игровые правила. Одни правила разрешали ведение мяча руками, другие — запрещали; в некоторых количество игроков в каждой команде было ограничено, а где-то — нет. В одних допускалось толкать, делать подсечки, бить соперника по ногам, а в других командах запрещалось.

В связи с этим, английская игра в футбол пребывала в хаотическом состоянии. Но в 1846 году была предпринята первая серьёзная попытка унифицировать футбольные правила. Где Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с одной целью сформулировать и принять свод единых правил. Дискуссия

длилась 7 часов 55 минут, в результате возник документ, который опубликовали под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, что позднее (с некоторыми изменениями) их приняли за основу правил игры в Футбольной ассоциации Англии. Футбол того времени проходил не только в стенах учебных заведений, а были популярны у более широких слоев населения. Спортивные газеты того времени пестрели объявлениями о приглашениях на футбольные соревнования, в основном игра шла на деньги: В Великую Пятницу на следующей неделе, в Лестере, на поле для игры в крикет состоится футбольный матч, в котором буду играть 11 человек из города Дерби и столько же из Лестера. Победители этой игры будут состязаться с командой той же численности из любого города Англии за приз, в сумму не превышающий 25 фунтов стерлингов.

В период 1830-е—1850-е гг. собралось более 70 футбольных команд. Они могли представлять отдельные мужские клубы, пивные, деревни, иногда объединяли людей одной профессии. Такие матчи довольно часто привлекали зрителей, которые обычно заключали пари об его исходе встречи. Правила оговаривались до начала матча, а за их соблюдением следил одобренный сторонами арбитр или третейский судья. (Н.Г.Озолин, 2002).

В 1857 году в Шеффилде юноши из среднего класса, которые до того создали местный крикетный клуб, стали основателями старейшего в мире футбольного клуба «Шеффилд». Через некоторое время игроки внесли несколько основных выработанных ими правил. Стремительно футбол привлекал к себе всё больше местной молодежи, в 1862 году Шеффилдский клуб опубликовал свои правила в виде небольшой брошюры. Его члены проводили игры «одиннадцать на одиннадцать», в то время как в других местных соревнованиях на поле могли выходить по 12 и более игроков в команде.

Выросшая популярность игры в футбол привела игроков к выработке

единого свода правил игры. В газетах «Таймс», «Беллс лайф» стали появляться письма футболистов, полагавших, что в дальнейшем развитие футбола возможно только, если будут определены внятные и всеми одобренные правила. В 1862 году Джон Тринг издал самые первые Правила футбола, которые назывались "Самая простая игра".

Осенью 1863 года Кобб Морли в письме в спортивную газету «Беллс лайф» предложил организовать встречу представителям клубов для выработки единого свода футбольных правил. 26 октября 1863 года представители 12 лондонских клубов, школ собрались в таверне «Вольные каменщики» (Freemason's Tavern) на Грейт-Куин-стрит стали основателями Футбольной ассоциации Англии. Главной целью было создание общего свода правил — единого кодекса, единой игры. Споры шли относительно размера поля, размеров ворот, правил определения голов, положения «вне игры», подсечках, подножках и игрой руками в мяч. На следующем собрании которое состоялось 1 декабря 1863 года большинство собравшихся предпочло версию игры, в которой мяч нужно водить ногами, постановило запретить приёмы, характеризующие игру в регби: захваты, подножки, бег с мячом в руках. Представитель школы регби покинул заседание в знак протеста. Но следует заметить то, что Кембриджские правила и кодекс Футбольной ассоциации (ФА) не запрещали касаться мяча руками. (Н.Г.Озолин, 2002).

В обоих сводах правил игры игрокам не запрещалось ловить мяч руками, но и не допускались захваты, толчки, подножки, подсечки. В последствии чего, ФА в первые 10 лет своего существования была не настолько популярной. В ней было всего 18 клубов. Остальные играли по прежним правилам, привыкали к правилам игры, которых придерживались представители «оппозиции», то есть создавая на поле вариант регби. Исключением был Шеффилд, где играло 14 клубов, объединявших около тысячи игроков. Шеффилдский футбольный клуб был самым активным членом ФА и в большой степени способствовал её дальнейшему развитию.

Футболисты Шеффилда первыми стали выезжать на матчи за пределы своего города, в феврале 1866 года вызвали на состязание представителей ФА, согласившись сыграть матч по правилам игры последней. И они также убедили её членов принять более простую трактовку правила «вне игры», разрешив нападающим делать передачи (до этого, получив мяч, только нападающие могли идти на ворота). В 1867 году в Шеффилде создали местную футбольную ассоциацию, издавая в 1870 году свод правил игры в футбол, из которых восемь были впоследствии приняты и Футбольной ассоциацией. Но окончательно ассоциация Шеффилда вступила в ФА только в 1877 году, полностью приняла её правила в выработке которых сами шеффилдцы принимали большое участие [19].

В начале 1880-х годов произошло событие, оказавшее значительное влияние на развитие современного футбола — появление первых профессиональных игроков.

Пошли слухи о том, что многие клубы из северных районов Англии платили игрокам за выступления в своих командах. В связи с чем в 1882 году к правилам ФА добавили ещё одно: «Всякий игрок клуба, получающий от клуба вознаграждение в любой форме или денежное возмещение, превышающее его расходы или средства, которые он потерял в связи с выходом на ту или иную игру, автоматически отстраняется от участия в соревнованиях, в любых соревнованиях под эгидой ФА, а так же в международных турнирах. Клуб, приобретающий такого игрока, автоматически исключается из Футбольной Ассоциации.

Некоторые клубы злоупотребляли этой вольностью в правилах, касающихся «возмещения фактических расходов игроков». Поначалу ФА не обращало на это внимание, но в конце концов руководству ассоциации всё же пришлось принять определенные меры. В январе 1883 года была назначена специальная комиссия ФА которая не смогла ничего доказать. Недовольство ведущих футбольных клубов росло, некоторые из них грозили бойкотировать Кубок Англии накануне открытия сезона 1883/ 84 гг.

В начале 1884 года, когда после матча четвёртого раунда розыгрыша Кубка Футбольной ассоциации клуб «Аптон Парк» из Лондона все же подал протест, утверждая, что за клуб «Престон Норт Энд» выступали профессиональные игроки. Этот случай привлёк внимание общественности и Уильям Саделл, президент и менеджер «Престона», признал, что он платит своим игрокам, но тут же заявил, что мог бы доказать, что подобная практика существует во всех крупнейших клубах Ланкашира и Центральных графств Англии.

Откровенные заявления Саделла заставили руководство Ассоциации согласиться, что реальность диктует свои условия в футболе. В итоге на следующем собрании комитета Чарльз Олкок заявил о том, что «пришло то время, легализовать футбол». Его поддержал доктор Морли, однако не все члены комитета с этим согласились. Споры длились около полугода, в итоге всего в июле 1885 года профессиональный футбол был легализован.

Следующим шагом (первый регулярный чемпионат), предпринятым ведущими профессиональными футбольными клубами Центральной и Северной Англии, стала организация регулярно проводимого первенства, в котором команды встречались дважды за сезон — дома и в гостях. Клуб который, лучше остальных выступит в этом соревновании, завоёвывал титул чемпиона. Таким образом была создана Футбольная лига, которая провела свой первый чемпионат в 1888/1889 гг. Такая форма соревнований создавала условия для регулярных тренировок, выступлений ведущих игроков, поощряла соперничество, что в свою очередь повышало качество игры, а так же увеличивало интерес к ней. В Шотландии, где профессиональный футбол узаконили в 1893 году, Футбольная лига была создана уже в сезоне 1890/1891 гг. Вскоре в Англии и в Шотландии начали появляться футбольные союзы: от профессиональной Южной лиги (1894) до сотен полупрофессиональных юношеских, любительских лиг, включая сюда объединения церковно-приходских, рабочих команд.

Первый международный матч был сыгран в феврале 1870 г. секретарь

Футбольной ассоциации Чарльз Олкок осветил в газете объявление о том, что скоро на «Овале» (поле для крикета) пройдет долгожданный матч между ведущими английскими и шотландскими футболистами. Для тех, кто был заинтересован принять участие в игре, создали список контактных имён и адресов. Но из-за морозов игру пришлось отложить, которая прошла 5 марта 1870 года. [10]

За этот период с ноября 1870 по февраль 1872 г. команды, состоявшие из зажиточных англичан и шотландцев, проживавших, работавших в Лондоне и его окрестностях, встречались четыре раза. Клуб «Куинз Парк» из Глазго выступил с предложением, чтобы один из матчей в 1872/1873 гг. был проведён в Глазго, что и произошло 30 ноября 1872 г. состоялась первая официальная международная встреча сборных команд Англии и Шотландии, завершившаяся сухой ничьей.

К 1882 году существовало уже четыре футбольные ассоциации: Англии, Шотландии, Уэльса, Ирландии. Эти организации в этом же году объединились в Международный совет футбольных ассоциаций, который был призван контролировать изменения правил игры. Начиная с сезона 1883/1884 гг. частью британского календаря по футболу стал чемпионат Великобритании, в котором смогли участвовать сборные этих самых четырёх стран.

1.2 Техника игры в футбол

Удар по мячу — один из важнейших элементов техники игры в футбол, способный решать в игре тактические задачи. Разнообразные удары по мячу позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота противоположной команды. Правила игры разрешают наносить удары по мячу практически любой частью тела, кроме игры рукой. В основном удары по мячу наносят ногами и головой. [2]

Ценность удара определяется качеством — его точностью, быстротой

выполнения, силой.

Только правильное выполнение удара может гарантировать игроку точность полета мяча. Быстрота позволяет нам избегать возможных помех со стороны соперника. Сила придает высокую скорость полету мяча.

Во многом от числа ударов по воротам зависят процент голевых моментов, успех организации, развития, а так же завершения атак.

Далеко не в каждом ударе названные качества могут проявляться. Чтобы послать мяч как можно подальше, не нужны ни точность, ни знание секретов маскировки ударов. Но стоит отметить, что при передачах мяча к качеству удара предъявляется много высоких требований, а в некоторых передачах мяча в полной мере должны проявляться максимальные количества наилучших качеств.

Как говорят техника обслуживает тактику. Поэтому и предъявляют требования к техническому оснащению игрока самые высокие по всем параметрам.

Давайте разберем основные технические приемы, необходимые футболистам, для обслуживания тактики игры в команде.

Для решения разных тактических задач применяют разные удары по исполнению. Многообразие ударов делает этот элемент техники игры футбола универсальным «инструментом» в решении различных игровых задач.

Удар средней и внутренней частью стопы. Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре очень широкое применение, так как решают практически все тактические задачи (все виды передач, разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно послать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60—70 м, перевести с фланга на другой фланг, сыграть на вынос у своих ворот и главное атаковать ворота соперников. Сильный удар придает очень большую скорость мяча[19].

Удар внешней частью стопы в футболе. Не на столько сильный. Но

можно считать одним из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) очень коварным: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар называют резаным или же «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в створ ворота) очень часто обманывает вратаря, как ему кажется, что мяч летит не в ворота, такой удар легко обходит «стенку», которую обычно вратарь устанавливает вблизи ворот и вводит вратаря в безысходное положение.

Удар внутренней стороной стопы по мячу. Наиболее выгоден, когда преследует цель передачи партнеру, который находится на небольшом расстоянии от бьющего. Ценят его — в точности, а так же простоте исполнения. В основном он находит применение, в ударах по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы и мяча может максимально приблизить к исполнению точного удара. Минус этого удара заключается в том, что соперник легко «читает» направление полета мяча после удара.

Удар носком по мячу. Ценный, но на сегодняшний день позабыт. Не всегда получается исполнить его в совершенстве, для этого надо попасть в определенную точку на поверхности мяча так, чтобы мяч достиг своей цели. Удар носком можно охарактеризовать как сильный и неожиданный удар для соперника, даже можно назвать коварным.

Удар по мячу пяткой. Плюсы этого удара в неожиданном его исполнении, максимально замаскированным, его исполнение не часто встречается в игровой практике.

Можно выделить одни из отечественных мастеров удара по мячу пяткой Эдуарда Стрельцова, который выступал за московское «Торпедо».

Удар головой по мячу. В основном этот технически прием используется при приеме мяча после длинных передач, после которых мяч летит по высокой траектории и что бы выиграть борьбу за него приходится бороться за него головой.

Очень большое разнообразие используется в ударах головой и ударах ногами и ценность этих ударов помогает решать тактические задачи.

Головой играют в разных игровых ситуациях как в передачи партнеру, направлять мяч в ворота или же опускать мяч на землю так и отбивать подальше от ворот (при необходимости). Столь большого разнообразия, как в ударах ногами и ударах головой нет. Но ценность таких ударов в решении некоторых тактических задач не меньше. Играть головой значит «зряче» передавать мяч партнеру, направлять мяч в ворота или опускать на землю, отбивать подальше от ворот (если есть в этом необходимость).

В тактике важны все технические приемы, даже те которые встречаются гораздо реже, чем выше перечисленные. К ним можно отнести: Удары бедром, коленом, грудью [9].

В командах очень ценятся те игроки, которые в своем запасе имеют все технические приемы с одинаковым качественным выполнением. С такими партнерами по команде всегда легче играть, их передачи точны до сантиметров и удары точны по воротам. Их обычно называют диспетчерами или конструкторами игры [6,7].

Остановка мяча в игре. Так же немало важный технический прием. Остановка мяча используется для овладения мяча, что бы взять его под контроль (для последующих действий ведения, удара). Удары с земли гораздо легче выполнять, удобнее, привычнее и точнее. Более координированных действий требуют удары с лета и полулета. Большую часть по времени мяч в игре находится на земле. В большинстве случаев игроки наносят удары по мячу с обеих ног, поэтому мы и выделяем остановку мяча для решения многих тактических. Чаще всего встречается остановка мяча внутренней стороны стопы или под подошву. С этими приемами мяч останавливается «намертво». Но этот способ остановки не во всех случаях эффективен, так как он не готовит мяч к продолжению движения и требует последующего касания для удара или ведения, что требует дополнительного времени. Легче всего остановить катящийся мяч, летящий гораздо труднее или же когда он движется с отскоком от земли. Очень ценится остановка мяча в одно касание, и так что бы в последующих

действиях не приходилось прилагать усилий для дальнейшего движения (ведение, передачи, удара по воротам) [2,6 и др.].

Остановка в сторону. Один из технических приемов, который используется в случае если игрок противоположной команды атакует с фронта.

Главной задачей остановки летящего мяча — опустить его на землю. В основном рекомендую остановку мяча применять чаще на половине поля соперника и реже в глубине своей половине поля.

Ведение мяча. Ведение мяча в футболе выглядит как серия слабых ударов которые придаю движение мяча в том или ином направлении. Основной задачей является преодолеть расстояние. От игрока конечно требуется должного уровня выполнения движений [7]. При ведении мяча игрок должен постоянно контролировать его. Как только он выходит на секунду из под контроля, игрок рискует потерять мяч. В это же время игрок должен не выпускать из-под контроля поле, своих напарников и игроков противоположной команды, что моментально отдать передачу или пробить по воротам. Ведение мяча — средство преодоления пространства. При ведении мяча не рекомендуют сближаться с соперником, для того что бы беспрепятственно можно было отдать передачу сопернику. Чтобы соперник не успел вернуться в линию своей обороны, нужно научиться быстрому ведению мяча. Сближаться с соперником следует только в том случаи, если есть намерение обвести его.

В футболе по сей день мастером-дриблером был выдающийся Гарринча. При овладении мячом он на спринтерской скорости владел мячом на высочайшем уровне, не оставляя его ни на секунду. Использую высокую скорость в своем ведении, ему помогало при использовании одного, хорошо отточенного финта для обыгрыша соперника. Примером выдающегося дриблинга можно привести в игре со сборной СССР в финале чемпионата мира в 1958 году, когда Гарринча в противостоянии своего персонального опекуна Бориса Кузнецова своим финтом обошел его, несмотря на то что

Борис знал и ждал подходящего момента для отбора мяча, но так и не нашел.

Финты в футболе (обманные движения). Обманные движения применяемые игроком в том случаи когда игрок оказывается заблокированным соперником. Для необходим усиленный контроль мяча. Финт помогает выйти из сложного или почти безвыходного положения. Одним из простейших финтом, можно отнести ведение мяча меняя ритм движения и ждать момента, когда соперник запоздает с реакцией, делается отрыв от него, после чего появляется возможность свободно сделать передачу [14].

Высоко оцениваются технико-тактические действия вратаря, которая повышает оборону ворот и степень организации атак. От ловли и отбивания мяча зависит количество ударов соперника по воротам, что может в конечном итоге привести к забитому голу.

Элементы техники полностью взаимосвязаны с тактикой, техника помогает обслужить тактику. Распоряжение мячом, контроль мяча позволяет довести атаку без потерь, что гарантирует не организовать контратаку на свои ворота.

Важный компонент игры в футболе является — техника. В ее большое количество приемов. Главной задачей является повышение своего технического потенциала. Этому может способствовать только тренированность спортсмена, набор практических умений и навыков, трудолюбие настойчивость игроков. Большой вклад помогают произвести индивидуальные тренировки [8]. Примером можно поставить Сергея Сальникова, который посветил большое количество времени оттачиванию своего мастерства. Его передачи были выверенными до сантиметра и партнером легко приходилось при их приеме. Наш общепризнанный виртуоз мяча «Сергей Сальников» часами занимался индивидуально, отрабатывая, оттачивая каждый из каскада технических приемов. Это время, которое он провел на тренировка помогало ему и его команде побеждать в нелегких матчах, в которых он выступал.

Процесс обучения в футболе состоит из полученных знаний, навыков, умений которые должны постоянно пополнять свой арсенал и совершенствоваться, а так же хорошее выстроенной системе и программе тренировок по вопросам тактики ,правил игры, методики игры, стратегии [6].

Для решения этих немало важных задач играет роль в развитии и саморазвитию занимающих, полное представление о современном футболе, изучение материалов и перспектив развития.

Знания, полученные нужно уметь анализировать и применять на игровой практике, вместе с этим приобретать новые. Это очень важно, ведь в футболе все решения должны применяться самостоятельно и действия должны быть быстрыми и четкими.

Важную роль в обучении стоит относить не только физические качества, но и специальные навыки, которыми должен владеть каждый футболист, с опорой на знания и умения для полного совершенства. [7]

Умением – называют способность выполнять движения, которые выполняются осознанно. Этого можно достичь с помощью выполнения упражнений в разных условиях.

В обучении техническим приемам очень важно закрепление их в игре. Только в практике игрок может максимально проявить свои технические приемы, а так же проявить свои способности в индивидуальном техническом мастерстве. Сначала идет обучение отдельно по приемам, а в дальнейшем уже объединяют их в игровые действия(два, три разных приемов).

1.3 Обучение техники на начальном этапе

Технические приемы форвардов изучают на более ранней стадии, чем приемы защитников. Это связано с тем, что лишь только после овладения приемами нападения, будет проще овладеть противодействующими приемами защиты, которые могут противостоять приему нападающего.

В процессе, который формирует двигательные навыки можно выделить

наиболее самостоятельные стадии, которым соответствует этап обучения. Можно выделить четыре стадии:

- овладение основными движениями, когда игрок формирует в себе начальные умения;
- уточнение движений;
- совершенствование навыков;
- любая тренировка несет в себе обучающее начало.

В нас так заложила природа, что если в нашей жизни часто повторяются какие-то движения, наш организм старается привыкать и оптимизирует их [9].

В футболе, да и вообще в любом виде спорта все зависит от правильного тренировочного процесса, с помощью чего и происходит эта оптимизация в организме. Но нужно отметить, что в тренировочном процессе важен не только подход, но и соблюдение основных принципов обучения, которые доведут до высокого автоматизма движения которые перейдут в навыки спортсмена. Если конечно хотим обучать юного футболиста, а не использовать способности данные детям природой.

В данной работе я на своем примере, проведения индивидуальной тренировки, в которой, в основной части я посвящу разучиванию удару внутренней частью подъема, постараюсь продемонстрировать некоторые тонкости, которые позволят оптимизировать процесс обучения. Большой проблемой можно считать молодых и неопытных тренеров в том, что содержание тренировки не соответствует задаче [15].

Задачу, которую я выделил в своей тренировки – удары по мячу внутренней стороной подъема с направлением мяча в обозначенную цель в виде квадрата 3х3 метра. Целью игрока должно быть четкое понимание выполняемого действия и в конечном итоге достижение результата, попасть в цель. Это техническое действие можно корректировать только при соотношении движения и результата. При обучении на всех стадиях это должен быть сознательный мыслительный процесс игрока, который

опирается на рекомендации тренера.

Например: Упражнение в парах на длинную передачу партнеру. Если игроки достаточно оснащены, ставим задачу сделать передачу под «сильную ногу». Игрок должен понимать что от точности выполнения передачи, зависит прием мяча партнера, не под удобную ногу, означает ошибку и последующие выполнение передачи требует корректировки для точного паса [1].

Сейчас выделим те элементы технического приема, на которые должны обратить большее внимание на занятии:

- ведение мяча, ногой которой будет совершен удар;
- оттянутый и жёсткий голеностоп в момент и после удара;
- попадание стопой в оптимальную точку на мяче;

Поставленная задача вписывается в общую стратегию обучения удара, но несет в себе некоторые нюансы, которые отличают данную тренировку от ряда предыдущих занятий, когда цель была немного другой (попасть в верхний угол ворот).

Для максимального повышения эффективности выполнения главной задачи тренировки должны быть подчинены все части тренировки. На первое место ставим разминку. В которую включим достаточное количество подготовительных, а так же развивающих упражнений, которые послужат оптимальной подготовкой для организма именно тех движений, которые будут максимально включены в тренировке [18].

В любой тренировке или игре присутствует обучающая составляющая. Даже если в тренировки не соблюдаются основные принципы формирования навыков, то это происходит на уровне подсознания, когда для оптимизации движений включаются интуитивные механизмы, которые скорректированы результатом. Есть исключения в обучение, ими можно считать талантливых и одаренных людей, которым технические приемы даются без особых усилий. Но на сегодняшний день недостаточно будет одного таланта, который смог бы обеспечить техническую подготовку на уровне, отвечающему

современным требованиям игры в футбол. Уже даже в знаменитой Бразилии прославившейся своими мастерами переходит с улиц в спортивные школы и академии. Но по-прежнему находятся ребята которые подкрепляют свои навыки в многочасовых дворовых играх. Тогда как Европейские страны уже давно лишились дворового футбола. Конечно сейчас в современном мире, тренировки, в специализированных школах и академиях имеют преимущество перед «дворовым» футболом. Недостатком организованных тренировок можно считать то, что для обучения техники в футболе, на начальном этапе подготовки, недостаточно количества времени, которое отводится на целенаправленное обучение технике. Надеюсь мне удастся донести до Вас различие между обучением техническим действиям и тренировкой техники.

Воспитание футболистов, которые способны играть на высоком уровне – что и является главной целью, закрывают задачами в достижении спортивных результатов. В этом и заключается главная задача, которая на сегодняшней очень актуальна, повышение эффективности учебно-тренировочных занятиях. Мы должны понимать, что достижение спортивного результата в юношеском возрасте не самое главное [8].

Для того чтобы вникнуть в суть проблемы и актуализировать ее, мы введем в оборот термин «обучающая» тренировка и «обучающее» упражнение.

«Обучающая» тренировка определяется не тем, какая задача была поставлена на занятии, а отвечает ли эта тренировка и выполняемый комплекс упражнений, тем критериям, наличие которых позволяют считать тренировку действительно обучающей.

Так же этот подход можно отнести и к конкретному упражнению. Очень важно чтобы упражнение служило формированию динамического стереотипа, которое соответствовало бы стандартам изучающего технического приема.

Если вникнуть в понятие «динамический стереотип», и принципы его

формирования, то разделение тренировок/упражнений по обучению и совершенствованию техники футбола на «просто тренировка/упражнение» и «обучающая тренировка/упражнении» не покажется Вам натянутым и неестественным [8].

Динамический стереотип, если говорить простыми словами, это возможность совершать двигательное действие без контроля сознания. Еще обычно говорят доведение до автоматизма, навыка и в конечном итоге, умения.

Умение – заключается в применении игроком способа действий, которые он освоил в разных ситуациях. «Умелым» игроком можно назвать игрока, который владеет какими-то действиями, а так же может применять их в разных ситуациях с помощью их. Ведь главной чертой умения можно считать способность игрока применять свои навыки, знания с учетом требований конкретной ситуации, еще это называют «управление исполнением» [24].

В процессе обучения и тренировок с многократным повторение данного действия и вырабатывается динамический стереотип. С помощью таких повторений наш мозг как бы записывает «программу» выполнения данного действия, которое позволяет в последующем выполнять его автоматически, без особых усилий. Программа автоматического выполнения действия в нейрофизиологии называется динамическим стереотипом. А внешним проявлением наличия в мозге динамического стереотипа как раз и является навык.

Навык – это способность выполнять тот вид деятельности (чаще – двигательной) который доведен до автоматизма. Отметим важной особенностью то, что при автоматизированном навыке, действия осуществляются практически неосознанно, без подключения сферы мышления, т.е. не создают для работающего проблемной ситуации. Так навыки делают деятельность экономной и эффективной [10].

Очень тяжелую нагрузку принимает на себя центральная нервная система при выработки динамического стереотипа, организму очень не легко перестраивать привычные и удобные ему способы деятельности. Ключевым моментом является тот факт, что однажды выработанный стереотип автоматизируется и становится инертным, то есть, не исчезает и не разрушается даже спустя очень долгое время. Сразу можно вспомнить всем известную шутку «технику не пропьешь». Она появилась именно благодаря инертности созданного динамического стереотипа.

Автоматизм достигается с помощью многократных повторений положительных или тормозных раздражителей, с интервалом времени между ними. Динамический стереотип повышает и улучшает работу нервной системы организма. Для его формирования нужно наличие внешнего стереотипа (последовательности действия условных и безусловных раздражителей) [10].

Основной особенностью динамического стереотипа является переход от одного действия к другому осуществляется автоматически, потому как завершение одного действия служит сигналом начало последующему.

В подготовке футболистов очень важно учитывать возрастные особенности, этим обуславливается и методические принципы подхода к различным этапам подготовки. Для того что бы достигнуть уровня мастеров нужно тренироваться 8-10 лет подготовки [18].

Многолетнее планирование тренировочного процесса – это проблема которая нераскрыта до конца по сей день, о которой все знают но умалчивают. В нашем случаи мы своей методикой и обучением попробуем поднять уровень футбола. Тренерская работа требует творческих идей и поисков выходов из кризисных ситуаций. И только в таком случаи, возможно, получится все изменить в лучшее сторон. Каждая методика требует своего изучения для работы на высоком уровне тренера.

По сей день в методике построения тренировочного занятия остается разделение на три части: подготовительная, основная, заключительная. В

принципе и само построение, в целом, тренировочного процесса не однозначно и размыто. Поэтому мне хотелось бы понятно и в общедоступной форме изложить рекомендации в таком нелегком процессе учебного планирования. Проанализируем некоторые положения. Которые в последующем лягут в основу долгосрочного планирования технической подготовки. На сегодняшний день это очень актуально. И мне хочется верить, что предложенная методика снимет многие проблемы и вопросы и поможет лучше ориентироваться в подготовке. Приступая к планированию, тренер, должен смотреть на все разделы подготовки и видеть четкую перспективу. Составляется план исходя из поставленных задач, в котором видно четкое содержание, последовательность и взаимодействие задач между собой. Имея перед собой целевые задачи, составляется план, в котором отображается содержание, последовательность задач тренировки и их взаимодействие между собой. В плане содержание должно быть согласовано между собой, для отчетливого управления учебно-тренировочного процесса. Занятия по ходу могут быть изменены, в связи с отклонением от режима. Составляющая многолетнего тренировочного процесса определяет собой последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

На самом первом этапе подготовки из средств подготовки можно выделить: обширный круг упражнений и игр. Исключение – специфическое воздействие на одно из необходимых качеств. На втором и третьем этапах, обучающими игроками формируется все необходимые способности и потенциал для игры в футбол, а так же закрепление навыков для технических задач в игре. На четвертом этапе, этапе совершенствования, происходит совершенствование всех качеств, которые были получены на пройденных этапах и реализация индивидуальных способностей [12].

В футболе этапы тренировочного процесса определяются возрастными особенностями. Примерное деление на группы по годам:

Начальная подготовка: 9-12 лет. Начальная специализация: 13-14 лет. Углубленная подготовка: 15 - 16 лет. Спортивное совершенствование: 17-18 лет. [25]

1.4 Анатомо-физиологические особенности организма подростков занимающихся футболом

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелируется с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием центральной нервной системы (ЦНС), опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 8 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений.

В возрасте от 8 до 10 лет скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. И только к 14-16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат укрепляется и достигает высокого уровня развития. Но так же продолжается увеличение веса отдельных мышц, поперечника мышечных волокон, развитие соединительно-тканной структуры. Формирование этих процессов завершается к 21-23 годам. [24]

Прирост физических качеств происходит в связи с использованием физической культуры. Потому очень важно в возрасте первого детства занятие физической культуры, это связано с высокой возбудимостью ЦНС.

Программа с использованием силовых упражнений включает в себя: развитие выносливости, силы(преимущественно ног), скоростные: развитие реакции, ускорения и скорости бега [21].

При занятиях на тренажерах обязательно обращать внимание на нагрузку, нужно помнить, что от футболиста не требуется большой объем мышечной массы, достаточно просто разносторонней физической подготовки.

На первых этапах подготовки все упражнения на развитие силы, выносливости повышают общий уровень созревания дыхательной, сердечно - сосудистой систем. Морфологический уровень с возрастом повышается. Если у детей 4-5 лет ЧСС более 95 в мин., то к 7-8 годам частота сердечного сокращения (ЧСС) составляет 86 в мин. Средняя величина жизненной емкости легких у девочек 8 лет – 1400 мл, у мальчиков 8 лет – 1440 мл. Зрение от момента рождения и к 7-9 годам увеличивается к возможному максимальному значению – 0,9-1,0 условных единиц.

К 8 годам происходит значительный прирост работоспособности, а МПК может достигать в этом возрасте 70–73 мл/кг/мин. Также можно отметить увеличение аэробных возможностей. Это могут подтвердить литературные источники о выносливости младших школьников к физическим нагрузкам умеренной мощностью (медленный бег). Многие мальчики к 8 годам могут достичь, по средствам специальных упражнений, в течение одного года увеличение на 20,5% [24,18].

В целом, в футболе, кто бы, что не говорил, основным элементом из составляющих является техническая подготовленность и работа с мячом, в отличии поклонников физической подготовки. Но это не в коем случаи не означает, что физическую подготовку нужно позабыть. В футболе необходимо быть в достаточной степени подготовленным, для нагрузки одной игры, в остальном должна помочь техника и немаловажная тактика.

Футбол хоть и не относится к видам спорта, которые делятся по весовым категориям, но все же лишний вес – служит обузой для игрока. С этим нужно отнести немаловажную роль в питании футболиста, можно сказать, что на уровне профессиональных футболистов предусмотрены штрафы за «чревоугодие». Питание составляет в зависимости от

получаемых нагрузок и состояния текущей формы игрока. Так же в рацион игрока необходимо включать витамины и минералы.

Очень важную функцию включают в себя дыхательная и кровеносная системы, они участвуют в обмене веществ, обеспечивают насыщения крови кислородом и выведением углекислого газа.

Психологическое состояние игрока так же очень важно в его работоспособности, которая помогает преодолеть нагрузки в соревновательной и тренировочной деятельности. Специалисты физиологии, биохимии, а также спортивной медицины, анализируя такие зависимости, пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести, прежде всего, уровень расхода энергии игроком в процессе самой игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода.

В среднем футболист за все время игры касается с мячом около 35 – 70 раз, а время владения 130 – 170 секунд. И наибольшее количество раз мячом владеют игроки полузащиты, меньше – защитники.

На игру состоящую из 90 минут игры, приходится 59 – 70 минут чистой игры. И исходя из проведенных наблюдений, можно сказать, что из всех выполненных технико-технических действий игроком за один матч составляет : 20,1% передачи мяча, 11,5% приходится на прием мяча, 5,9 % - ведение, 3,6% - обыгрывание соперника, 1,7% - удары по воротам, 1% - ввод мяча из-за головы и 3,8% - составляют прочие действия [25].

Игра в футбол представляет собой в основном динамический характер и можно ее охарактеризовать высокой двигательной активностью, интенсивность колеблется от умеренной до максимальной. Это и предъявляет к футболистам очень высокие требования к физической подготовленности.

Во всех видах спорта можно оценивать работу системы подготовки по итогам и результатам пройденных соревнований. Результат соревнований – это совокупность всех факторов состояния организма, определяемой

состоянием центральной нервной, нервно-мышечной, нейроэндокринной, иммунной, энергообеспечивающей, сердечно - сосудистой, дыхательной, анализаторной, а также пищеварительной, выделительной и кроветворной систем [23].

Обширный поиск систем подготовки футболистов ведется в разных направлениях. Один из которых можно назвать, разработку средств и методов в общей и специальной физической подготовки, а также повышение работоспособности на каждом из этапов становления. Огромное количество специалистов пришли к одному мнению, что от уровня тактической, технической, физической, психологической подготовленности зависит спортивный результат.

В нервных процессах возбуждение преобладает над торможением, эти процессы отличаются огромной подвижностью. Вторая сигнальная система приобретает большее значение в осуществление положительных и отрицательных импульсов и навыков. Улучшается концентрация в процессах возбуждения и торможения. Психологическое состояние также подвергается изменениям. В этом возрасте формируется характер, черты личности, может проявляться стремление к творчеству. Вестибулярный аппарат достигает высокого уровня развития. Приходит в стадию завершения процессы полового созревания, совершенствуется эндокринная система, но к концу периода железы внутренней секреции полностью созревают [19].

Взаимоотношения, складывающиеся в группах напрямую взаимосвязаны с спортивным результатом. Они по ходу всего обучения могут изменяться, на начальном этапе могут быть вовсе безразличными, конфликтными или же при благополучных обстоятельствах превращаться в коллективистские.

В спортивные группы могут входить не менее двух и не более 25 человек, у которых всегда будет одна цель, которая контролируется тренером или же судьей. Спортивная группа является сложным в социальном отношении структурным образованием, которая состоит из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия,

соподчинения, межличностных отношений по вертикали (тренер - спортсмен) и по горизонтали (спортсмен - спортсмен), сплоченности и согласования [13].

Также всегда нужно учитывать, то что в каждой футбольной команде бывают игроки основного состава и запасные. Их взаимоотношения в полной степени зависят от тренера, ему как руководителю, для поддержания положительных взаимоотношений между этими игроками, необходимо проявить доверие как к основным игрокам, так и давать возможность проявить себя спортсменам «запасного» состава, в этой связи отношения будут дружескими.

На тренера ложиться очень большая задача в подборе команды. Большой залог победы и удачных выступлений на соревнованиях зависит от взаимопонимания в команде. Так вот, мы выделили один из важных показателей, которым является сплоченность коллектива спортсменов, в которой огромную роль берет на себя тренер [16].

Игра в футбол – это большая подготовительная работа до игры. Это постоянные единоборства не только физические, но и психологические. Большое значения в этом имеют личностные качества тренера. Тренер всегда остается при любых обстоятельствах педагогом и психологом в одном лице. Очень важно настроить подопечных на благоприятный микроклимат и взаимопонимание между собой.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач будут использоваться следующие методы:

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы математической статистики.

Основной целью анализа научно – методической литературы, является подробное изучение подготовки обучения техническим приемам игры футболистов. Так же в анализ литературных источников вошли материалы по психологии, физиологии, теории и методике физической культуры.

Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности [2].

Педагогический эксперимент

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня технических приемов игры учащихся, занимающихся в секции футбола под воздействием средств футбола. Всего в эксперименте принимало участие 20 футболистов.

Педагогический эксперимент продолжаться в течении года и был по цели констатирующим, по условиям проведения – естественным, по осведомленности исследуемых – открытым, по направленности

сравнительным.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались технической подготовкой по методике, рекомендуемой программой для ДЮСШ. В экспериментальной группе дополнительно использованы предложенные нами специальные упражнения и теоретические занятия по обучению техническим приемам игры в футбол (приложение 1).

Педагогическое тестирование

Уровень физической подготовленности определяли по тестам школьной комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов:

1. Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

2. Челночный бег (3x10м). В забеге участвуют по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого бегуна клали два кубика. По команде «На старт!» мальчики подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут первый кубик. По команде «Марш!» они бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который тоже кладут на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания пола вторым кубиком. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

3. Прыжок в длину с места. Перед прыжковой ямой проводят линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепляют рулетку. Учащиеся становятся около линии, не касаясь её носками, и выполняют толчком двух ног прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии до задней стоящей пятки любой ноги. Выполняется три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

4. 6–минутный бег. Бег выполняется по кольцевой дорожке стадиона. Старт – высокий. Протяженность пройденной дистанции определяется с

точностью до 1 метра.

5. Наклон вперед. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперед, ноги при выполнении прямые. Исследователь по линейке регистрирует величину гибкости. Две попытки, в протокол вносится лучшая из них. Результат определяют с точностью до 0,5см.

Тесты для оценки технической подготовленности

1. Ведение мяча 30м. Тест проводился на поле. В забеге участвовало по два человека. Время бега определили с точностью до 0,1 секунды.

2. Вбрасывание мяча из-за головы. Испытуемый становится за линию. Ноги прямые на ширине плеч. Выполняется две попытки. Лучшая заносится в протокол с точностью до 0,5см.

3. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 2х3 м, в которых с помощью цветных лент с отягощениями были выделены три зоны. Попадание мяча в центральную зону шириной 1 метр оценивалось в 3 балла; в среднюю зону шириной по 0,5 м каждая – 2 балла; во внешнюю зону также шириной по 0,5м – один балл. Всего выполнялось 5 ударов.

Методы математической статистики

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики.

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической. (В.С. Иванов, 1990).

Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной

совокупности.

2.2 Организация исследования

Исследование было организовано на базе МБОУ ДОД ДЮСШ №6 города Белгород, проводилось в трех взаимно накладывающихся этапах.

Первый этап (2011-2012 г.) предполагал изучение и анализ специальной литературы по футболу, что позволило определить основное направление исследования, выдвижении гипотезы и разработке тестов.

Второй этап (2012-2013 г.) проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

Третий этап (2013-2014 г.) проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена выпускная квалификационная работа.

Тренировочные занятия по футболу проводятся тренерами и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанным комплексам для экспериментальной. Для контроля и управления технической подготовленностью футболистов были проведены тестирование по установленному графику согласно методическим требованиям и педагогические наблюдения на основном этапе.

После обработки данных анализировалась информация о состоянии технической подготовленности. Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности футболистов 13–14 лет.

2.3 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы

Целью нашего педагогического эксперимента было определение влияния методов и разработанных нами средств (упражнений) специальной технической подготовки на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Проводился эксперимент в течении года с двумя группами футболистов в возрасте 13–14 лет. Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса (приложение 1).

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1–2 упражнения на разучивание передач (приложение 1), точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8–10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Глава 3. Результаты эксперимента и их обсуждения

3.1 Результаты исследования технической и физической подготовленности юных футболистов в начале педагогического эксперимента

Предварительный анализ результатов тестирования сформированных экспериментальной и контрольной групп по показателям физической и технической подготовленности. Чтобы убедиться в относительной однородности данных групп, был проведен сравнительный анализ показателей полученных в начале года (таблица 1).

Таблица 1. Уровень физической и технической подготовки юных футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ; n=15	ЭГ; n=16	Разность	t	p
		M±m	M±m			
1.	Глубина наклона (см)	4,1±1,0	4,2±0,5	0,1	0,5	>0,05
2.	Бег 30м (с)	5,6±0,7	5,3±0,7	1,3	1,8	>0,05
3.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9±0,1	7,8±0,07	0,1	0,1	>0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	171±9	173±12	2	0,5	>0,05
5.	6-минутный бег (мин)	1324±101	1338±32	14	1,8	>0,05
6	Ведение мяча 30м (с)	6±0,3	6,2±0,4	0,2	0,05	>0,05
7	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10,5±1	10±1	0,5	0,002	>0,05
8	Удар на точность (б)	6±1	7±1	1	0,1	>0,05

Статистическое сравнение результатов тестируемых групп показало, что достоверных различий между показателями не выявлено. По результатам

физической подготовленности видно, что силовые качества юных футболистов находятся на «удовлетворительном» уровне. Уровень развития гибкости на неудовлетворительном, а ведь это будущий запас движений для освоения технически сложных игровых действий. Максимальной подвижности можно добиться лишь в дошкольном и школьном возрасте, а дальнейшем лишь сохранять достигнутый уровень подвижности.

Показатели технической подготовленности исследуемых футболистов свидетельствуют о «удовлетворительном уровне вбрасывания мяча из-за головы, удара на точность, и ведения мяча 30 метров. Таким образом, можно заключить, что физические и технические возможности исследуемых юных футболистов на начало эксперимента находились на одинаковом уровне.

3.2 Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов после педагогического эксперимента

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$) (таблица 3). Челночный бег характеризует качество быстроту в сочетании с ловкостью и гибкостью. Челночный бег как двигательная координационная способность развивался за счет применения разнообразных специальных упражнений. Сущность упражнений требовала от занимающихся мобилизации на высоком уровне психомоторики, функциональных систем, обеспечивающих перемещение игрока с высокой скоростью, со сменой направления движения. В контрольной группе изменения в результате также произошли, но различия не достоверны.

Глубина наклона – характеризует подвижность плечевых и тазобедренных суставов. В экспериментальной группе этот показатель также увеличился и различия достоверны ($p < 0,05$). Этому способствовали (по

нашему мнению) упражнения на повышение подвижности в суставах на тренировках посвященных общей физической подготовке и соревновательный метод организации этих тренировок.

Таблица 2. Динамика показателей физической и технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе за экспериментальный период

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		M±m	M±m			
1.	Глубина наклона (см)	4,2±0,5	10,6±0,5	6,4	3,5	<0,05
2.	Бег 30м (с)	5,3±0,7	4,8±0,7	0,5	0,8	>0,05
3.	Челночный бег 3х10м (сек)	7,8±0,07	6,2±0,3	1,6	2,9	<0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	173±9	179±12	6	1,5	>0,05
5.	6-минутный бег (мин)	1338±32	1540±52	202	6,8	<0,05
6.	Ведение мяча 30м (сек)	6,2±0,4	5,7±0,4	0,5	2,8	<0,05
7.	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10±1	12±1	2	2,21	>0,05
8.	Удар на точность (б)	7±1	12±1	5	3,1	<0,05

В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах (табл.3,4) имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

Таблица 3. Динамика показателей физической и технической подготовленности футболистов 13–14 лет контрольной группы за экспериментальный период

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		M±m	M±m			
1.	Глубина наклона (см)	4,1±0,5	6,6±0,5	2,5	2,2	>0,05
2.	Бег 30м (с)	5,6±0,7	5,3±0,7	0,3	0,8	>0,05
3.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9±0,1	7,2±0,3	0,7	1,9	<0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	173±9	180±12	7	1,5	>0,05
5.	6-минутный бег (мин)	1324±32	1440±52	116	2,8	<0,05
6.	Ведение мяча 30м (с)	6±0,4	5,7±0,4	0,3	2,5	<0,05
7.	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10,5±1	12±1	1,5	2,21	>0,05
8.	Удар на точность (б)	6±1	8±1	2	2,1	<0,05

В контрольной группе за экспериментальный период значительно улучшился результат в 6-минутном беге, этот показатель характеризует качество выносливость, без чего не возможна игра в футбол. Занимающиеся футболом подростки контрольной и экспериментальной групп демонстрируют хорошую динамику этого показателя. Остальные показатели технической и физической подготовленности в контрольной группе тоже имеют положительную динамику, но различия не достоверны.

Таким образом, можно сделать следующее обобщение. Для проведения педагогического исследования были сформированы две группы, не имеющие существенных отличий по показателям физической подготовленности.

Педагогический эксперимент, целью которого было, научное обоснование педагогических подходов повышение технической подготовленности у подростков 13–14 лет занимающихся футболом путем

использования специальных упражнений, показал следующие результаты:

– в технических элементах произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

Можно утверждать, что комплекс упражнений с целью освоения технических приемов позволил достигнуть таких результатов.

ВЫВОДЫ

1. На основании анализа литературы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки мы выявили, что прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения технических действий для решения задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

2. Отличительной особенностью средств техническим действиям по экспериментальной методике являлось то, что в одном занятии использовалось 1–2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8–10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

3. В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$). В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты.

Практические рекомендации

Результаты исследования позволили сделать следующие практические рекомендации:

Технические приемы изучать и совершенствовать по возможности в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде тактических комбинаций.

Эффективными средствами технической подготовки у юных футболистов являются:

- упражнения для совершенствования приемов и передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния;
- упражнения для совершенствования точности ударов по воротам;
- упражнения для совершенствования групповых атакующих действий;
- упражнения для совершенствования индивидуального технического мастерства в игровых условиях.

Поскольку футбол – это ситуационный вид спорта, вся игра состоит из последовательного чередования различных ситуаций, следовательно, в процессе обучения техническим приемам игры юных футболистов необходим акцент на формирование умений действовать в различных игровых эпизодах.

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2008. - 144-145 с.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М.: Физкультура и спорт, 209.-168с.
3. Аркадьев Б.А. Футбол на всю жизнь. - К.: Веселка 1989. - 78 с.
4. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 240-245 с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 2000.-180-.186с.
6. Вопросы оптимизации учебно – тренировочного процесса юных футболистов.- Волгоград,1988.-78с.
7. Голомазов В.Ч. Теория и практика футбола. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-126с.
- 8 Гуревич А.И. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие.-Мн.: Высшая школа, 2005. - 319-321с.
9. Железняк Ю.Д. , Ю.М, Портнов и др. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр "Академия", 2001.-390-475 с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Совершенствование спортивного мастерства; Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. –287-321 с.
11. Ю.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 2007.-223с.230 с.
12. Карпенко В.И. Методика совершенствования быстроты у футболистов в подготовительном периоде с учетом функциональной готовности организма. Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Омск: 1997. - 24-30 с., 120 с.
13. Кателкин А.В. Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2011.-28с.

14. Качалин Г.Д. Тактика футбола. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 92-100с.
15. Казаков П.Н. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 256 с.
16. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
17. Мануилов С.И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9-13 лет. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 2004.-24с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543-546 с.
19. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - Псков, 2003. – 147-153 с.
20. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 240 с.
21. Назаров В.Н. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2004.-28 с.
22. Основы математической статистики / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 1990. -176 с.
23. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
24. Подготовка футболистов / Под общей редакцией В.И. Козловского. - М.: Физкультура и спорт, 1979. -173-175 с.
25. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. - Киев: «Здоровья», 2008.-256 с. 23 .Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. / Под ред.
26. Сулова Ф.П., Вайцеховского С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -352-257с.

Приложения

Технико-тактическая подготовка

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа.

Техническая подготовка

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

3. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

4. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.

2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыжок вверх и поймать мяч.

3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

4. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.

5. Подбросить мяч руками вперед – вверх, кувырок вперед (на траве, мате), встать и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.

6.С расстояния 7–8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

7.С партнером в 3 шагах друг от друга и жонглирование мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направить мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.

Игровые упражнения: а) с набивным мячом руками – «мяч в кругу с одним водящим»; б) игра типа «день и ночь» на внимание, реакцию и рывок с места из различных положений.