

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа студента очной формы обучения  
Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль  
Физическая культура  
группы 02011303  
Вицкого Руслана Николаевича

Научный руководитель  
ст. преподаватель Руцкой И.А.

БЕЛГОРОД 2017

## Содержание

|   | Стр. |
|---|------|
| Введение .....  | 3    |
| <b>Глава 1. Теоретические основы исследования</b>   |      |
| 1.1. Особенности технической подготовки футболистов .....   | 6    |
| 1.2. Планирование учебно-тренировочного занятия в футболе .....   | 11   |
| 1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности старших школьников.....  | 15   |
| <b>Глава 2. Организация и методика исследований</b>   |      |
| 2.1. Методы исследования .....  | 19   |
| 2.2. Организация исследования .....   | 23   |
| 2.3. Методики совершенствования технической подготовки у юных футболистов в контрольной и экспериментальной группах ..... | 24   |
| <b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение</b>   |      |
| 3.1. Изменение показателей технической подготовки юных футболистов в ходе педагогического исследования .....              | 28   |
| Выводы .....  | 31   |
| Практические рекомендации .....   | 32   |
| Список литературы .....   | 33   |
| Приложения .....  | 37   |

## Введение

**Актуальность исследования.** Проанализировав данные игроков можно сделать следующий вывод, что лучше играют в футбол те футболисты, которые точнее и быстрее выполняют технические приемы на максимальной скорости в процессе игры.

Уверенное и своевременное выполнение технических приемов способствуют психологической устойчивости игрока.

Тема построения тренировочного процесса относится к основам спортивной науки и практики. Специалистами отмечается, что особенно большую сложность изучение этой проблемы представляет в спортивных играх, где нет объективно измеряемого результата, а высокие достижения зависят от многих факторов, которые могут на различных этапах подготовки компенсировать друг друга.

Многие теоретические вопросы технической подготовки футболистов отечественными и зарубежными специалистами, являются общими для воспитанников ДЮСШ, СДЮШОР и детских команд коллективов физкультуры. При всем этом, без научного обоснования специфических для игры в футбол выводов невозможно достичь повышения эффективности тренировочного процесса и проявляется существенная необходимость дальнейшего совершенствования подготовки футболистов, одним из важнейших разделов которой является техническая подготовка.

В результате этого появляется необходимость здоровой поправки многих теоретических и практических положений в области технической подготовки юных футболистов, пересмотра имеющихся и поиска новых путей дальнейшего развития учебно-тренировочного процесса в футболе. Первым делом это касается подготовки ближайшего резерва для нелюбительских команд-мастеров различных дивизионов - футболистов 14 - 15 лет.

Поэтому актуальным будет являться поиск, использование и оценка более эффективных средств и методов в организации тренировочного процесса,

которые могли бы продуктивно решать задачи повышения качества технической подготовки футболистов различного уровня и возраста.

**Цель работы** состояла в разработке методики совершенствования технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки.

**Объект исследования.** Техническая подготовка юных футболистов 14-15 лет.

**Предмет исследования.** Совершенствование ударов на дальность и точность, ведения мяча и вбрасывание мяча в методике технической подготовки футболистов 14 - 15 лет в годичном цикле тренировки.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить по данным литературных источников состояние проблемы совершенствования технической подготовленности в футболе.

2. Разработать экспериментальную методику совершенствования технической подготовленности футболистов 14 – 15 лет в годичном цикле тренировки.

3. Изучить эффективность разработанной методики построения годичного цикла тренировки юных футболистов.

4. Разработать практические рекомендации для совершенствования технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- метод аналитического исследования;
- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования
- метод педагогического эксперимента;
- методы математической статистики.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что за счет сокращения времени на выполнение упражнения, увеличения пауз на отдых и повышением

интенсивности в выполнении определенных упражнений в годичном цикле тренировки позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса у юных футболистов, направленного на совершенствование технической подготовки.

**Новизна исследования** состоит в том, что в процессе совершенствования технической подготовки юных футболистов применялись различные сочетания более эффективных методов и средств.

**Практическая значимость.** Применение разработанной методики совершенствования технической подготовки позволит повысить эффективность тренировочного процесса у юных футболистов и она может быть использована тренерами-преподавателями ДЮСШ и СДЮШОР, секций футбола общеобразовательных учреждений, а также детских команд коллективов физкультуры.

## Глава 1.

## Теоретические основы исследования

### 1.1. Особенности технической подготовки футболистов

Технику и тактику нужно рассматривать только совместно. В футболе не существует техники без тактики, это одно целое. Техника выполняет различные игровые задачи. Лишь при взаимодействии техники и тактики, можно обучить различным приемам игры в футбол. И именно при выполнении вышеперечисленных компонентов, техника становится «игрой».

Техническое мастерство футболиста представляет собой умение выполнять все приемы максимально качественно. При противодействии с соперником, когда игра протекает на максимальных скоростях, особо значимо наличие технического арсенала футболистов. Чем качественнее технический арсенал футболиста, тем эффективнее становятся его игровые действия. [15].

За счет технического запаса футболисты добиваются успешных действий и результата на поле. Мастеровитые и талантливые футболисты своей игрой превращают матч в завораживающее зрелище.

Зайцев, В.И. В.И. Козловский, В.К. Колосков и др. свидетельствуют, что в технике футбола можно отметить следующие основные действия: передвижения и прыжки; удары по мячу; остановки; ведение мяча; финты; вбрасывание мяча; отбор мяча.

За последнее время техника современного футбола претерпела значительные изменения. Основными отличиями является простота, максимальная своевременность и качественное исполнения.

Г.Д. Качалин, Л.А. Горский считают, что технику игры в футболе можно классифицировать на базовую, которой должны владеть все игроки, независимо от занимаемого места в команде, и специальную, которой игрок пользуется с учетом его игровых обязанностей и амплуа. Так, например, рассмотрим на примере футболистов с амплуа защитника и нападающего. Арсенал основных технических приемов защитника и нападающего отличается кардинально, так

как у игроков данных амплуа технические действия имеют различный игровой смысл. [9].

Футболисту необходимо иметь широкий технический арсенал и уметь грамотно применять его в конкретной игровой ситуации. Приемами, которые футболист использует часто на своей позиции он должен владеть в совершенстве.

Необходимо опираться на следующие методические положения для решения задач технической подготовки в учебно-тренировочном процессе (А.Н. Романенко, М.Е. Догадин, О.П. Джус):

1. Наиболее рационально изучать технические приемы в ситуациях, близких к игровым. Чтобы наиболее эффективно усвоить технические приемы, их совершенствуют совместно, в виде комбинаций.

2. Производить обучение важно с тех приемов, которые являются базовыми и которые облегчат изучение последующих.

3. Обращать внимание на главные моменты во время обучения техническому приему. К примеру, постановка опорной ноги является важным фактором в обучении удару. Обучать нужно последовательно, за счет объяснения, показа. Если юному футболисту не удастся выполнить данный прием, то целесообразно разбить прием на части.

4. Целесообразно совместить обучение технике и тактике.

5. За счет круговой тренировки можно обучить и совершенствовать технический прием. [18].

Можно сделать вывод, что технический арсенал футболиста обуславливается наличием технических приемов, которыми владеет футболист, для решения различных задач на поле.

П.Н. Казаков отмечает, что тренировочный процесс постоянно находится в положении изменения из-за «эволюции» техники. Разностороннее владение техникой, это задача, которую решают за счет тренировочного процесса. Для решения такой задачи требуется:

- в одинаковой степени владеть всеми современными техническими приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в различных условиях;
- уметь совмещать приемы один с другим в различной последовательности;
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде;
- постоянно увеличивать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность при свободных непринужденных действиях [25].

Во время тренировочного занятия одновременно совершенствуются техника, тактика и морально-волевые качества. Во время тренировки важно сразу выявить, за счет каких средств и методов можно улучшить совершенствование. На основе этого можно сделать вывод, чем выше уровень двигательных качеств, тем эффективнее становятся действия футболиста на поле.

Технический прием которым овладел футболист во время УТЗ, должен быть закреплен в игровых условиях. Те футболисты, которые получили навыки в упрощенных условиях, теряются во время игры на поле из-за непривычки сопротивления соперников и отсутствия видения футбольного поля. Футболисты такого типа лишены по время матча точности передачи, острого чутья. Поэтому нужно как можно чаще изменять условия обучения футболистов и вносить коррективы в учебно-тренировочное занятия.

Важным фактором достижения высокого качества выполнения приема, это постепенное и своевременное выполнение приемов на тренировках. Совершенствование и закрепление технического действия происходит в контрольных матчах и соревнованиях [19].

Чтобы совершенствовать технический прием применяют различные методы. Наиболее целесообразно использовать повторный метод.

Во время многолетней подготовки спортсмена происходит совершенствование двигательных действий. В зависимости от квалификации и



возраста футболиста подбирается основной перечень методов и средств для обучения. [25].

Во время УТЗ происходит многократное и усиленное повторение различных двигательных технических действий. Выполнение различных игровых действий на максимальных скоростях и в тесном контакте с соперником. Целесообразно использовать метод усложнения упражнений. Что повышает уровень подготовленности и достижение высоких показателей.

Ю.Д. Железняк, В.С. Левин утверждают, что самые встречающиеся варианты усложнения ситуаций выполнения технических действий в игре:

- усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и конечных положений частей тела;
  - ограничение временных отрезков и пространственных границ при выполнении технических действий;
  - усложнение условий ориентирования в пространстве и времени;
  - выполнение технических действий в непривычных условиях (климатические условия, время суток, покрытия поля и др.);
  - различные варианты сопротивления соперника (активное, пассивное)
- [18].

В тренировочном процессе очень важно научить занимающихся приспосабливать себя к мячу, т. е. научить игрока выполнять прием любых условиях без предварительной обработки мяча.

Большое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять индивидуальной работе с занимающимися, совершенствуя только общую технику, но и те специфические особенности, с которыми футболист встречается при выполнении приемов, связанных с его игровой специальностью.

Совершенствование техники выполнения ударов по мячу надо проводить в следующей последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъема и, конец, удар носком. Одновременно с изучением ударов осваивается и остановка мяча. Вначале занимающиеся производят удар по парам, сочетая его с остановками

подошвой (например, первые мера с небольшого разбега, ударяя серединой подъема, отправляют мяч вторым номерам, которые, предварительно остановив мяч подошвой и выведя его несколько вперед, этим же способом отправляют обратно). Это упражнение должно выполняться как правой, так и левой ногой [27].

Если у футболистов не получается упражнение в целом, то тренер дает задание делать удар с 3-4 шагов по подвижному мячу, обратив внимание на постановке опорной ноги и на положении ударной ноги в момент удара.

По мере освоения удара по мячу после его остановки, как указывают А.Н. Романенко, О.П. Джус, М.Е. Догадин, можно иступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара при движении самих занимающихся. После ударов с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу можно изучать удары по летящему мячу [18].

В основе обучения ведению мяча лежит упражнение, в котором происходит подталкивание мяча во время бега по прямой с последующим увеличением скорости. [16].

В зависимости обучения можно усложнять упражнения, используя бег зигзагами, обводя стойки и т.д.

В дальнейшем можно использовать ведение мяча при сопротивлении соперника. В конце обводка и ведение мяча совершенствуется в игровых условиях и игре.

Повышение качества действия как обводка, следует делать за счет упражнения выход нападающего в защитника. Следующее совершенствования обводки рационально в игровых условиях. Помимо ударов по мячу ногами, головой, остановок, ведения мяча, и обводки, для удачных действий в защите нужно в безупречности владеть ударом по мячу и через себя в движении лицом к своим воротам, перехватом мяча головой и ногами, перехвата мяча помощью выпада и подката. Во время обучения и совершенствования игры в защите, следует уделять внимание отбору мяча без нарушения правил. [2].

## 1.2. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе

Планирование можно разделить на: годовое, этапное, оперативное и текущее.

В годовой план входит: календарь соревнований и тематический план УТЗ. Можно выделить несколько периодов подготовки это: подготовительный, соревновательный и переходный. Рационально использовать общеразвивающие упражнения и эффективно влиять на физическую и техническую подготовку. Ведь тренировка должна иметь смысл развития и совершенствования личности. Поэтому, останавливаться на достигнутом нельзя [25].

Подготовительный период разделяется на 2 периода (общеподготовительный и специально-подготовительный) и длится три месяца. В тренировке на подготовительном периоде решается задача набора спортивной формы у футболиста [8].

Период соревнований и контрольных встреч длится более полугода. Основной целью в этом периоде имеет смысл поддержание темпа работы на тренировках и на получении высоких результатов [27].

Переходный период проходит 6 недель. В это время футболисты «поддерживают на плаву» свое физическое и психологическое состояние. Для подготовки целесообразно использовать различные эффективные упражнения [14].

Далее нужно составить план подготовки коллектива футболистов. В этом плане раскрывается длительность занятия, нагрузка и т.д. В будущем происходит чередование различных мезоциклов, что приводит к положительному результату.

В процессе переходного времени происходит восстановление после длительного сезона и важных матчей [10].

Оперативное планирование включает в себя рабочий план подготовки команды на срок от одной недели до месяца. В плане конкретизируется

содержание тренировочных и соревновательных микроциклов, раскрывается динамика нагрузки и т.д. Текущее планирование представляет собой конкретный план на одно тренировочное занятие с учетом возрастных особенностей, индивидуального физиологического состояния, динамики нагрузки в соответствующем микроцикле и т.д. [18].

Построение тренировочного процесса в годичном цикле во многом обусловлено календарем соревнований по футболу.

Годичный цикл, как отмечает П.Н. Казаков, имеет следующие основные разделы: цель подготовки; задачи подготовки; периоды подготовки; виды подготовки; содержание процесса тренировки; распределение времени на разные виды подготовки по периодам; динамика тренировочных и соревновательных нагрузок; комплексный контроль; научно-методическое и материально-техническое обеспечение.

В футболе годовой цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки футболистов. Продолжительность и содержание периодов определяются структурой подготовки футболистов, системой соревнований в футболе [25].

Годичный макроцикл состоит из мезоциклов, которые, в свою очередь, состоят из микроциклов.

Тренировочный мезоцикл в футболе представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 6 микроциклов. Анализ тренировочного процесса в футболе позволил выделить также втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы [16].

Втягивающий мезоцикл применяется в начале подготовки. Тренировочная работа в нем позволяет подвести футболиста к выполнению специфической тренировочной работы. Базовый мезоцикл служит фундаментом подготовки футболистов к предстоящему сезону. Он составляет основу подготовительного периода. В нем проводится основная тренировочная работа по развитию

функциональных возможностей организма, которая характеризуется большим объемом нагрузок, широким разнообразием средств. Календарь игр влияет на построение тренировочного процесса. За один календарный год проходит несколько мезоциклов. Особую роль играет восстановление после игр и тренировочного процесса. Восстановление с грамотно подобранным графиком положительно влияет на развитие спортсмена. Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и решающих определенные задачи подготовки. Продолжительность микроцикла от 3 до 12 дней [18].

Многие специалисты, тренеры утверждают, что нужно работать 6 дней и лишь 1 отдыхать, выстраивая при этом график занятий. Но его можно варьировать в зависимости от протекания соревнований.

Чтобы подготовить футболиста к предстоящей работе, к нагрузкам, используют втягивающие микроциклы. Основой периода подготовки является объем нагрузки. Тренировка проводится 2-3 дня. Далее целесообразно использовать нагрузку приближенную к соревновательной. Проводится усиленная работа над технико-тактическими действиями. Этот этап ассоциируется с предельными нагрузками. Так же совершенствуется и моральное состояние и настрой, чтобы выдержать такие нагрузки. Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований, календарем соревнований. Соревновательные микроциклы могут включать специальные тренировочные занятия различной интенсивности наряду с восстановительными процедурами [18].

В практике футбола широко применяют «ударные» микроциклы, которые позволяют получить необходимый тренировочный эффект за короткое время. «Ударными» могут быть базовые, специально-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задачи [15].

В футболе структура тренировочных микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей футболистов, периода тренировочного макроцикла, типа мезоцикла, микроцикла.

Росту тренированности юных футболистов способствуют микроциклы, в которых, по мнению Б.Я. Цирика, Ю.С. Лукашина, используются занятия со средними и значительными нагрузками. В подготовке высококвалифицированных футболистов значительную долю составляют занятия с большими нагрузками различной направленности. [27].

В футболе в структуре различных микроциклах тренировочные занятия делятся на занятия избирательной направленности и комплексные занятия. К занятиям избирательной направленности относятся: занятия скоростной направленности; занятия, способствующие развитию скоростно-силовых, силовых, координационных качеств, а также занятия, направленные на совершенствование отдельных технико-тактических действий.

В настоящее время тренировочный процесс подготовки футболистов невозможно представить без планирования нескольких занятий в течение одного дня. Временной режим проведения тренировочных занятий должен быть по возможности стабильным и устанавливаться в те же часы, в которые проводятся календарные игры. Для правильной организации нескольких тренировочных занятий в день целесообразно чередовать их по преимущественной направленности с выделением основного занятия, которое проводится во второй половине дня. Более двух занятий в день планируют только в условиях учебно-тренировочного сбора, когда имеются все необходимые условия для восстановления [25].

Тренировочные занятия в футболе могут иметь разную продолжительность - в зависимости от этапа подготовки, от целей занятия и от поставленных задач.

### **1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей 14 - 15 лет**

Развития отдельных органов и систем организма положительно влияет на спортивный результат футболистов.

Во время развития у мальчиков и девочек четко выражаются различные особенности. Учеными отмечено, что у старшего возраста такими особенностями является замедление роста, и увеличение массы тела. Эти молодые люди становятся более взрослыми на внешний вид. Происходит максимальное различие в росте и весе тела мальчиков и девочек. Чем выше и тяжелее становится спортсмен, тем большее влияние оказывает это на длину шага, скорость рывка и выносливость, а так же ловкость и резкость. [22].

У ребят на этом этапе развития заканчивается развитие скелета и это обусловлено тем, что, кости становятся более широкими и крепкими. В активном развитии остается лишь грудной отдел. Происходит развитие и деформация мышечной ткани, сухожилий и связочного аппарата, что позволяет увеличивать нагрузки.. Повышается эластичность мышц, следовательно, они более укорачиваются и удлиняются во время сокращения. Происходит не пропорциональное развитие мышц правой и левой стороны, что нужно контролировать за счет упражнений УТЗ..

Футболисты в данный период развития становятся более крепкими, что позволяет увеличивать нагрузку, чем повышается развитие двигательных качеств.. Чтобы благоприятно влиять на развитие мышечный скелет, нужно грамотно распределить нагрузку в процессе тренировки. Постепенно вводить упражнения, которые воздействуют на большую часть мышц. Все-таки в этих упражнениях напряжения отдельных мышц должны сочетаться с их последующим расслаблением и работой других мышц [17].

Во время развития спортсмена так же формируются органы кровообращения и дыхания, увеличивается работа сердца, его мощность, объем. Увеличивается ЖЕЛ, а так же остаточный объем легких.

А так же активно развиваются размеры грудной клетки, дыхательные мышцы, сила мышц грудины; происходит более эффективная регуляция дыхательных процессов; больших размеров достигает ЖЕЛ; формируется более эффективный газообмен.

Большое значение для развития органов дыхания, кровообращения и всего организма имеет выработка у юношей равномерного и глубокого дыхания. Такое дыхание является наиболее рациональным и для благополучного обеспечения организма кислородом. Равномерное и глубокое дыхание считается самым рациональным вариантом для эффективного обеспечения кислородом организма, а также для развития дыхания и кровообращения организма [22].

На кровообращение и дыхание влияет качество воздуха, то есть его чистота. Тренировочный процесс, а также уроки физической культуры рационально проводить на чистом, свежем воздухе. Занятия зимой на улице положительно сказывается на здоровье человека, происходит закаливание организма.

У футболистов в 14 лет активно развивается нервная система, тем самым позволяя контролировать свои поступки. Они быстрее обрабатывают информацию и развиваются интеллектуально, более грамотно оценивая двигательные движения. С ними становится проще работать, потому что они уже способны контролировать ритм движения, прыжки, пространство и время (чтобы более эффективно сыграть в той или иной ситуации).

Спортсмены более предрасположены к усвоению физической нагрузки и технических действий. Во время этого этапа развития нужно учитывать индивидуальные особенности при выборе упражнений, так как футболисты имеют различные антропометрические данные.

Для каждого футболиста важна базовая подготовка, складывающаяся из двигательных качеств и навыков, развития организма и т.д, что дает начало



совершенствованию в данной деятельности. Футболисты высокого уровня имеют хорошую физическую подготовку, высокий уровень двигательных качеств и т.д.

Исходя из высказывания одного из ведущих аналитиков (Кочеткова А.П) можно выделить два типа характера физического развития: равномерно растущие и с доминированием какой-то части тела. Так же есть и классификация по скорости роста тела: замедленный рост, средний и ускоренный. Физически развитые футболисты имеют преимущество во время выполнения упражнений на тренировке и в игровом процессе [10].

Некоторые факторы определяют телосложение спортсмена, такие как: рост тела, вес, развитый опорно-двигательный аппарат и мышечный скелет и т.д.

Во время тренировочного процесса целесообразно введение упражнений воздействующих на развитие мышечной мускулатуры футболиста, а так же на развитие опорно-двигательного аппарата, ловкости, силы и т.д. Для решения данной задачи необходимо ввести упражнения с растяжной, набивными мячами, упражнения воздействующие на развитие реакции и т.п.

У спортсменов наблюдается развитие нервной системы, что пробуждает изменения в психике подростков. По сравнению с младшим школьным возрастом они способны более грамотно оценивать ситуации на футбольном поле и контролировать свои действия.

И.М. Сеченов утверждал, что необходимо научить ребят самим анализировать свои двигательные навыки и действия, что приведет к самостоятельному наблюдению.

У них характерно абстрактно-логическое мышление и усиливается глубина мышления. Они становятся более внимательны к произношению со стороны тренера, преподавателя и товарищей по команде.

У спортсменов в этом возрасте развивается моральная составляющая характера. Сюда можно отнести чувства, переживания, дружественные отношения в коллективе. Это так или иначе влияет на их действия в игровом процессе. Юноши уже более чувственно переживают поражение или радуются

победе команды, что способствует развитию таких чувств как ответственность и долг. Поэтому в этом возрасте важно развить чувство собственного достоинства, что приведет к волевому характеру и это положительно скажется на их игре. Но важно учитывать, что в этом возрасте юноши не всегда направляют свои эмоции в правильное русло, поэтому это нужно контролировать и воспитывать [23].

Еще в младшем возрасте закладываются черты характера и воли, но после это переходит все в более сильную особенность личности.

Спортсменов на этом этапе влечет собственное развитие. Это их мотивирует и настраивает на энергичную работу во время тренировки. Появляется цель стать более успешным и сделать свою игру качественнее. Сейчас идет речь о «детской мечте».

Спортсмены в этом возрасте ставят перед собой определенные цели, которые добиваются за счет целеустремленности, активности, высокой убежденности в победе и вере в себя.

## Глава 2. Организация и методика исследования

### 2.1. Методы исследования

В процессе решения поставленных задач мною был использован следующий комплекс **методов** исследования:

- метод аналитического исследования;
- метод педагогического наблюдения;
- метод педагогического эксперимента;
- метод тестирования
- методы математической статистики.

Метод аналитического исследования мы применили для исследования состояния вопроса повышения точности передач мяча футболистами и поиска методологических подходов к его решению, как на теоретическом, так и на экспериментальном уровне.

Метод педагогических наблюдений помог выполнить контроль за показателями совершенствования футболистами 14-15 лет точности передач мяча на основе предложенных новейших форм ведения тренировки за счет применения экспериментального фактора и выполнения программных требований, выполняемого на основе преимущественного использования средств и технологий подготовки в современном футболе.

Метод педагогического эксперимента был использован для оценки возможности и педагогической эффективности использования изобретенной новой методики, устремленной на совершенствование передач мяча, в экспериментальной группе и организации учебно-тренировочного процесса на основе программных требований в группе контроля.

Метод тестирования был использован для изучения динамики показателей точности передач мяча юными футболистами в ходе педагогического эксперимента. Кроме того, этот метод применялся для сравнительного анализа результативности передачи мяча, которые выполняли футболисты экспериментальной и контрольной групп. Тестирование общей, специальной

технической подготовок проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента.

### Тестирование технической подготовки футболистов

1. Удар по воротам на точность. Удар (10 попыток) выполняется по неподвижному мячу любым способом правой и левой ногой с расстояния 20 м от ворот. Футболисты выполняют удар по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается количество попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м, далее обвести четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставится еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, засчитывается лучший результат.

### Тестирование специальной физической подготовки футболистов.

3. Удар на дальность. С линии штрафной площадки выполняется удар удобной ногой на дальность любым способом. Измеряется расстояние которое пролетел мяч в воздухе до первого касания о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат.
4. Бег 30 м с ведением мяча. Бег с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количества касания мяча, а судья на финише – время бега.
5. Вбрасывание мяча. Испытуемый выполняет вбрасывание мяча из аута по футбольным правилам. Учитывается результат лучшей попытки из трех возможных.

Методы математической статистики позволили оценить масштабы сдвигов в показателях физического развития и физической подготовленности участников эксперимента, а также в их структурных компонентах.

При этом использовали следующие методы математической статистики: соотносили между собой попарно связанные выборки с помощью t-критерия Стьюдента и W критерия Вилкоксона (Ю.Д. Железняк, 2001).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза  $H_0: \mu_x = \mu_y$ . Альтернатива  $H_1: \mu_x \neq \mu_y$ .

[использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов]. Уровень значимости  $\alpha = 0,05$ .

2. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[ \sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left( \sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

3. Предположение о нормальности распределения генеральных совокупностей, из которых получены результаты были проверены с помощью W критерия Шапиро - Уилки.

$$\text{величина } b = \sum_{i=1}^k a_{nk} \cdot \Delta_k$$

$$\text{значение критерия } W \text{ рассчитывались по формуле: } W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}$$

Критическое значение критерия Шапиро — Уилки для уровня значимости  $\alpha = 0,05$  находили в таблице. Если  $W > W_{0,05}$ , принимали предположение о соответствии эмпирических данных нормальному распределению на уровне значимости 0,05.

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсий. применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия:  $\alpha = 0,05$ .

Значение  $F$ -критерия выводили по формуле [6.1]:  $F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$

Критическое значение  $F_{0,05}$  двустороннего  $F$ -критерия находим в таблице.

Если  $F < F_{0,05}$  принимали предположение о равенстве генеральных дисперсий [ $\sigma_x^2 = \sigma_y^2$ ].

5. Значение  $t$ -критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$[S_{x-\bar{y}} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}]$  и  $[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{x-\bar{y}}}]$ . Критическое значение  $t$ -критерия при  $\alpha = 0,05$  и  $\nu$

$= 14$  находили в таблице.

Вывод: Если  $t < t_{0,05}$ , то на уровне значимости  $0,05$  принимали гипотезу

Вывод: степень достоверности ( $P$ ) находили по таблице –  $t$  критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше  $5\%$ ,  $1\%$  и результат достоверен;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше  $5\%$ .

## 2.2. Организация исследования.

Исследование проводилось на учебно-тренировочных занятиях с воспитанниками МБУ ДО «ДЮСШ №6» г.Белгород. В проведении педагогического эксперимента приняли участие юные футболисты, занимающиеся под руководством тренера-преподавателя Сошенко А.Ю. Юные футболисты тренировались на искусственном поле МБУ СШ № 32 и в зале МБУ СШ № 33. Исследовательская работа проводилась с группой футболистов (22 чел.), из которых в контрольную и экспериментальную группу входило по 11 человек. Юные спортсмены начали заниматься футболом с 6-7 лет. В настоящее время футболисты, участвующие в эксперименте принимают участие в различных соревнованиях и Первенстве области по футболу среди юношеских команд.

В процессе педагогического эксперимента занятия с контрольной и экспериментальной группой проводились по 4 раза в неделю по 1,5 часа каждое. В процессе эксперимента всего было проведено 22 учебно-тренировочных занятия с общим объемом в 36 часов.

Проведение педагогического эксперимента основывалось на следующих этапах:

Первый этап (сентябрь-декабрь 2016 года) предполагал изучение и анализ специальной литературы по футболу, что позволило определить основное направление исследования. Нами были определены тесты, позволяющие изучить особенности технической подготовленности юных футболистов.

Второй этап (январь-февраль 2017 года) предполагал проведение первого контрольного тестирования физической и технической подготовленности юных футболистов и определение состава контрольной и экспериментальной групп. Для этого футболисты, после проведения тестирования, были разделены на пары с примерно равными показателями и эти пары распределялись в разные группы.

Третий этап (март-апрель 2017 года) включал непосредственное проведение педагогического эксперимента, который состоял из использования в тренировочном процессе с экспериментальной группой разработанной нами методики. В контрольной группе при совершенствовании технической подготовленности футболистов использовалась общепринятая программа. Завершение третьего этапа связывалось с проведением окончательного тестирования технической подготовленности юных футболистов экспериментальной и контрольной группы.

Четвертый этап (апрель-май 2017 года) включал обработку результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе при помощи методов математической статистики. В будущем результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы

### **2.3. Методики совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов в контрольной и экспериментальной группах**

В результате теоретического анализа научно-методической литературы нами была разработана методика совершенствования технической подготовленности юных футболистов. Работы (Андреева С.Н. (1988); Зайцева В.К., Колоскова В.И. (1992); В.И. Козловского (1977); Романенко А.Н., Джуса О.П., Догадина М.Е. (1987); Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова (2004); П.Н. Казакова (1979); Цирика Б.Я., Лукашина Ю.С. (1988); Шестакова М.М. Золотарева А.П. (1990) послужили методологической основой для методики, которую мы разработали.

Недельный цикл занятий с контрольной группой показан в таблице 1. На его основе выполнялся недельный учебно-тренировочный цикл экспериментальной группы.



Таблица 1

**Недельный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 14 - 15 лет  
(по В.С. Хомутовскому, 1996 г.)**

| <b>Дни недели</b>  | <b>№ занятий</b> | <b>Преимущественная Направленность</b>   | <b>Дозировка, (нагрузка)</b> |
|--------------------|------------------|--|------------------------------|
| <b>Понедельник</b> | <b>1</b>         | <b>Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.</b>           | <b>90 (малая)</b>            |
|                    | <b>2</b>         | <b>Мини-футбол.</b>  |                              |
| <b>Вторник</b>     | <b>1.</b>        | <b>Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером.</b>                                     | <b>60</b>                    |
|                    | <b>2.</b>        | <b>Игровые упражнения. Борьба за мяч 3X4; 3X2.</b>   | <b>75 (большая)</b>          |
| <b>Среда</b>       | <b>1.</b>        | <b>Теоретическое занятие – согласно тематическому плану занятия.</b>   | <b>45</b>                    |
|                    | <b>2.</b>        | <b>Развитие ловкости. Кульбиты, прыжки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.</b>   | <b>45</b>                    |
|                    | <b>3.</b>        | <b>Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой.</b>  | <b>45 (малая)</b>            |
| <b>Четверг</b>     | <b>1.</b>        | <b>Совершенствование индивидуального технического мастерства.</b>  | <b>45</b>                    |
|                    | <b>2.</b>        | <b>Мини-футбол.</b>  | <b>45 (малая)</b>            |
|                    | <b>3.</b>        | <b>Развитие общей и специальной выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности, плавание, водное поло.</b> | <b>90 (большая)</b>          |
| <b>Пятница</b>     | <b>1.</b>        | <b>Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке.</b>  | <b>50<br/>40 (малая)</b>     |
| <b>Суббота</b>     |                  | <b>Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.</b>  | <b>90 (средняя)</b>          |
| <b>Воскресенье</b> |                  | <b>Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия.</b>   | <b>90 (средняя)</b>          |

Недельный учебно-тренировочный цикл юных футболистов экспериментальной группы представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Недельный цикл учебно-тренировочных занятий  
с футболистами экспериментальной группы, (мин)**

| Название                  | Дни недели |           |           |           |           |           |
|---------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                           | Пон.       | Вт.       | Ср.       | Чет.      | Пят.      | Суб.      |
| <b>Скоростно-силовые</b>  | <b>10</b>  | <b>20</b> |           |           |           |           |
| <b>Выносливость</b>       |            |           |           | <b>30</b> |           |           |
| <b>Быстрота</b>           | <b>10</b>  | <b>11</b> |           |           |           |           |
| <b>Ловкость</b>           | <b>10</b>  |           | <b>15</b> |           |           |           |
| <b>Ведение мяча</b>       | <b>10</b>  | <b>10</b> |           | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>10</b> |
| <b>Удары на точность</b>  | <b>10</b>  | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| <b>Удары на дальность</b> | <b>10</b>  |           |           | <b>15</b> |           | <b>10</b> |
| <b>Вбрасывание</b>        | <b>10</b>  |           |           |           | <b>5</b>  |           |

Особенности совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе:

*Совершенствование ударов на дальность и точность:*

1 этап (январь). Задачи: совершенствование навыков определения места встречи с мячом для нанесения сильного удара.

Методические указания. Удары в упражнениях выполняются в начале на дальность (оценка силы ударов), а затем в ворота с близкого расстояния (создание психологического настроения в желании забить гол).

2 этап (февраль). Задачи: совершенствование всех вариантов техники сильных ударов.

Методические указания. При выполнении одного и того же упражнения целевые установки меняются: в первом тренировочном занятии – на силу, во втором – на точность, на силу и точность одновременно. В конце этапа в одном и том же занятии в одном упражнении целевые установки меняются: в первой части на силу, во второй на точность, в третьей на силу и точность одновременно. Использование низких ворот, стоек, колец, ворот с квадратами.

3 этап (март-апрель). Задачи: совершенствование сильных ударов в специализированных (игровых) условиях.

Методические указания. Необходимо требовать от игроков ударов с разных расстояний с максимальной силой и точностью, не разделяя этих требований. Необходимо использовать упражнения второго этапа, но с активным противодействием соперника. Использование низких ворот, стоек, колец, ворот с квадратами.

*Совершенствование ведения мяча:*

1 этап (январь). Задачи: совершенствование навыков ведения и развитие чувствительности.

Методические указания. Необходимо использовать мячи различного веса и упругости (подспущенные), варьировать расстояние перемещения мяча между последовательными касаниями.

2 этап (февраль). Задачи: совершенствование быстрого ведения с резким изменением направления и характера движений, обводке соперника и сочетание ведения с другими техническими приемами.

Методические указания. Необходимо использовать различные исходные положения, создавать неожиданные ситуации, вводить элементы соревнования.

3 этап (март-апрель). Задачи: совершенствование ведения и обводки в специализированных условиях с учетом индивидуальных особенностей игроков и их амплуа.

Методические указания. Используются упражнения с активным противодействием соперника.

*Совершенствование вбрасывания мяча:*

1 этап (январь). Задачи: совершенствование навыков вбрасывания.

2 этап (февраль-март). Задачи: развитие силы мышц туловища и рук для вбрасывания на большое расстояние (использование утяжеленного мяча весом 2 кг).

3 этап (апрель). Задачи: совершенствование техники вбрасывания и развитие способности бросать мяч с максимальной скоростью.

### Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Изменение показателей технической и специальной физической подготовки юных футболистов в ходе педагогического исследования

Проведение педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах позволило выявить ряд изменений, которые произошли в специально физической и технической подготовке у юных футболистов. Результаты изменений представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Изменения показателей технической подготовки  
у юных футболистов в процессе эксперимента

| Название теста         | Название группы | Эксперимент |           | Достоверность различий |
|------------------------|-----------------|-------------|-----------|------------------------|
|                        |                 | Начало      | Окончание |                        |
| Удар на точность (кол) | Э               | 7,8±0,37    | 8,6±0,19  | P<0,05                 |
|                        | К               | 7,8±0,41    | 8,2±0,33  | P>0,05                 |
| Обводка Стоек (сек)    | Э               | 9,6±0,13    | 9,4±0,07  | P<0,05                 |
|                        | К               | 9,7±0,22    | 9,4±0,14  | P>0,05                 |

Полученные результаты педагогического эксперимента, которые представлены в таблице 3, показывают, что в тесте «удар на точность» у футболистов экспериментальной группы показатели попаданий в ворота улучшились с 7,8 до 8,6 раз, а в контрольной – с 7,8 до 8,2 раз. Следует отметить, что только у юных футболистов, занимающихся в экспериментальной группе, прирост результатов в точности ударов являлся статистически достоверным (P<0,05).

Рассмотрим динамику показателей в тесте «обводка стоек, удар по воротам». У футболистов экспериментальной группы показатели выполнения теста улучшились с 9,6 до 9,4 с. В контрольной группе средний результат также улучшился с 9,7 до 9,4 с. Обработка результатов данного теста с помощью

методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения ( $P < 0,05$ ) выявлены только в экспериментальной группе.

Таблица 4

Изменения показателей специальной физической подготовки  
у юных футболистов в процессе эксперимента

| Название теста         | Название группы | Эксперимент |           | Достоверность различий |
|------------------------|-----------------|-------------|-----------|------------------------|
|                        |                 | Начало      | Окончание |                        |
| Бег 30 м с мячом (сек) | Э               | 5,6±0,23    | 5,5±0,16  | $P < 0,05$             |
|                        | К               | 5,7±0,12    | 5,5±0,10  | $P > 0,05$             |
| Удар на дальность (м)  | Э               | 37,8±0,63   | 42,3±0,74 | $P < 0,05$             |
|                        | К               | 39,5±0,54   | 40,6±0,68 | $P > 0,05$             |
| Вбрасывание мяча (м)   | Э               | 19,0±0,83   | 20,7±0,45 | $P > 0,05$             |
|                        | К               | 19,1±0,66   | 19,8±0,92 | $P > 0,05$             |

Из результатов, предоставленных в таблице 4 следует, что в тесте «бег 30 м с мячом» у футболистов экспериментальной группы показатели быстроты улучшились с 5,6 до 5,5с, а в контрольной – с 5,7 до 5,5 с. Необходимо отметить – только у юных футболистов занимающихся в экспериментальной группе прирост результатов ведения мяча по прямой являлся статистически достоверным.

Разберем динамику показателей в тесте «удар на дальность». У футболистов экспериментальной группы показатель удара на дальность игровой ногой улучшились с 37,8 до 42,3 м. В контрольной группе средний показатель также улучшился с 39,5 до 40,6 м. Обработка итогов данного теста с помощью методов математической статистики выявило, что статистически достоверные изменения ( $P > 0,05$ ) обнаружены только в экспериментальной группе.

Проанализируем динамику показателей в тесте «выбрасывание мяча». У футболистов экспериментальной группы показатели улучшились с 19,0 до 20,7 м. В контрольной группе средний результат также улучшился с 19,1 до 19,8 м.

Обработка результатов данного теста с помощью методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения ( $P > 0,05$ ) выявлены не были ни в контрольной ни в экспериментальной группах.

Из полученных результатов педагогического эксперимента, подведем итог о том, что предложенная методика совершенствования специально физической и технической подготовки у футболистов экспериментальной группы оказалась более эффективной, чем контрольной. Это связано с тем, что в экспериментальной группе по тестам «удар на точность» и «обводка стоек и удар по воротам», «бег 30 м с мячом», «удар на дальность», «выбрасывание аута» нами выявлены статистически достоверное увеличение показателей.

## Выводы

Проведение педагогического эксперимента позволило сделать следующие выводы:

1. Эффективность учебно-тренировочного процесса у юных футболистов напрямую связана с повышением эффективности их технической подготовленности. Однако данному вопросу в специализированной литературе не уделяется достаточного внимания, что особенно характерно для тренировочного процесса с юными футболистами.
2. Разработанная нами методика совершенствования технической и физической подготовки футболистов включает: во-первых, в физической подготовленности использование двух этапов с различным содержанием общей и специальной физической подготовки; во-вторых, в технической подготовке использование трех взаимодополняющих и усложняющихся этапов. Этапы в каждом виде подготовленности имеют равную продолжительность и содержание применительно к своему виду подготовленности (технической или физической).
3. Разработанная методика способствует повышению физической и технической подготовленности юных футболистов, что подтверждается данными, полученными в результате педагогического эксперимента.

## Практические рекомендации

Результаты исследования позволили сделать следующие практические рекомендации:

1. 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.

При совершенствовании технической подготовленности у юных футболистов следует использовать:

- средства и методы технической подготовленности, применяемые в учебно-тренировочном процессе, разделить на три этапа;
- на первом этапе следует совершенствование навыков выполнения технического приема;
- на втором этапе - совершенствование быстрого выполнения приема с изменением направления, ритма движения и сочетания с другими техническими приемами;
- на третьем этапе совершенствование приема при жестком противодействии соперника и моделирования игровой обстановки.

Таким образом, техническое мастерство футболиста определяется арсеналом технических приемов, которые он умеет хорошо выполнять и использовать для решения игровой задачи.



## Список литературы

1. Айрапетянц, Л.Р., Годик, М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц., М.А. Годик [Текст]-М.: - Т.: Изд-во Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов. / В.В. Варюшин. - [Текст]-М.: «ФОН», 1997. -120 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю.В. Верхошанский - [Текст]-М.: «Физкультура и спорт», 1985. - 176 с.
4. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В. Волков. - [Текст]-М.: Киев: «Здоров'я», 1984. - 184 с.
5. Голомазов, С.В. Теория и практика футбола. - /С.В. Голомазов [Текст] М.: Физкультура и спорт, 2009. – 126 с.
6. Голиков, В.Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. / В.Г. Голиков - [Текст]-М.: Белгород: Крестьянское дело, 2002. – 80 с.
7. Голомазов, С.В. Теория и практика футбола. - /С.В. Голомазов [Текст] М.: Физкультура и спорт, 2009. – 126 с.
8. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. /Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. – [Текст] М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с
9. Денисенков А.С. Анализ методических подходов физической подготовки юных футболистов. [Текст] М.: -М. 2007.-24 с.
10. Джармен, Д. Футбол для юных. – /Д.Джармен [Текст] М.: Физкультура и спорт, -2002. – 61 с.
11. Ефимов С.Д. Развитие силы ног футболистов 14-15 лет на основе адаптивно-укрепляющей тренировки / С.Д. Ефимов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 3. - С. 31.

12. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. / Ю.Д.Железняк., П.К. Петров. [Текст]-М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 236 с.
13. Зайцев, В.К., Колосков, В.И. Подготовка футболистов: Поиск и перспектива. / В.К. Зайцев., В.И. Колосков.- [Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1992. – 120 с.
14. Зациорский, В.М., Голомазов С.В., Казиев М.Х. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета /Теория и практика физической культуры. -1984. - №8. – С. 24-25.
15. Золотарев, А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар, 1997. - 24 с.
16. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания./ Е. П. Ильин -[Текст]- М.: Просвещение, 1983. - 223 с.
17. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие /Под ред. проф. Н.М. Люкшинова -[Текст]- М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
18. Качалин, Г.Д., Горский Л.А. Тренировка футболистов./ Г.Д. Качалин., Л.А. Горский. - [Текст] - Киев: «Здоров'я», 1987.- 223 с.
19. Кочетков, А.П., Управление футбольной командой./ А.П., Кочетков. - [Текст]- М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 180 с.
20. Малов.В- Сто великих футболистов. «Москва», 2007. 143 с
21. Максименко, И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх./ И.Г. Максименко -[Текст]-М.: Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
22. Мосягин, С. / С. Мосягин -[Текст]-М.: Методические материалы, возрастные особенности игроков
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./ Л.П. Матвеев -[Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

24. Набатникова, М.Я., Основы управления подготовкой юных спортсменов./М.Я. Набатникова -[Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
25. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать./ Н.Г. Озолин -[Текст]- М.: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
26. Озолин, Н.Г., Настольная книга тренера./Н.Г. Озолин -[Текст]- М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 876 с.
27. Осташов - [Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
28. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. -[Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
29. Романенко, А.Н., Джус, О.Н., Догадин, М.Е. /Книга тренера по футболу. / А.Н. Романенко., О. Н. Джус., М.Е. Догадин. – [Текст] Киев: «Здоровья», 1988. – 256 с.
30. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – [Текст] М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
31. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – [Текст] М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
32. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека./ И. М. Туревский – [Текст]- Тула: РИО ТППО, 1997. – 201 с.
33. Филин, В.П., Теория и методика юношеского спорта. - [Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
34. . Футбол. Рабочая программа/ Под общ. ред. Сошенко А.Ю. – [Текст] – Б., 2016.

35. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. Хомутского, В.С. -[Текст]- М.: Российский футбольный союз, 1996. - 96 с.
36. Харре, Д. Учение о тренировке. / Д. Харре. - [Текст] М.: Физкультура и спорт, 2007. – 328 с.
37. Хрущев, С.В., Круглый, М.М. / С.В. Хрущев., М.М. Круглый, Тренеру о юном спортсмене. - [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
38. Цирик, Б.Я., Лукашин, Ю.С. /Б.Я. Цирик., Ю.С. Лукашин – [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
39. Чанади, А. / Футбол. Тренировка (пер. с венг.) / А.Чанади. - [Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
40. Ченегин, В.М. /Медико-биологические основы подготовки юных спортсменов./ В.М. Ченегин. – [Текст] Волгоград: 1983. – 186 с.
41. Шестаков, М.М. . Золотарев, А.П., Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: Учебно-методическая разработка для студентов институтов физической культуры. – Краснодар, 1990. – 46 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

Упражнения для технической подготовки:

1. Футболист пробрасывает мяч себе вперед, догоняет и совершает удар.
2. Упражнение производится в парах. Один делает передачу второму, а тот в свою очередь совершает удар в одно касание.
3. Совершить дальний удар в движении с изменением направления.
4. В парах. Первый игрок располагается напротив ворот лицом к ним, второй с мячом в нескольких метрах сзади. Второй игрок низом посылает мяч вперед на ход первому, который устремляется за мячом, подхватывает его и наносит удар из ограниченного пространства. Партнер после передачи стремится отобрать мяч.
5. В парах. Первый игрок с мячом располагается в 35 м. от ворот, второй – в нескольких метрах сбоку. Первый игрок выполняет ведение мяча к воротам и наносит удар из ограниченного пространства, второй – стремится отобрать мяч.

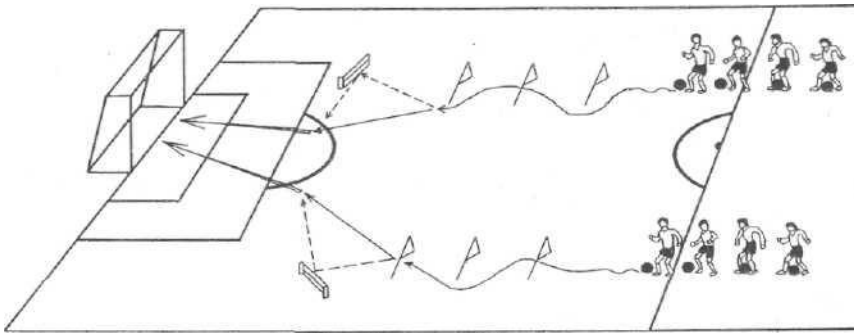
Упражнения для ведения мяча:

1. Вести мяч с изменением направления движения, имитируя «восьмерку».
2. Производить дриблинг и касаться мяча в каждый шаг. По сигналу остановить мяч подошвой и продолжить движение.
3. В парах, каждый со своим мячом. В ограниченном пространстве один игрок выполняет ведение мяча, изменяя направление движения, второй стремится повторить все действия партнера. Одновременно упражняются несколько пар игроков.
4. В ограниченном пространстве несколько игроков выполняют ведение мяча. Один (водящий) во время ведения необходимо коснуться рукой любого партнера, который становится водящим.

5. Смена сторон. На расстоянии нескольких метров друг от друга обозначаются две параллельные линии, за которыми располагаются игроки двух команд с мячами. По сигналу игроки ведут мячи навстречу друг другу, стремясь быстрее пересечь линию исходного положения команды противника.

Упражнения для вбрасывания мяча.

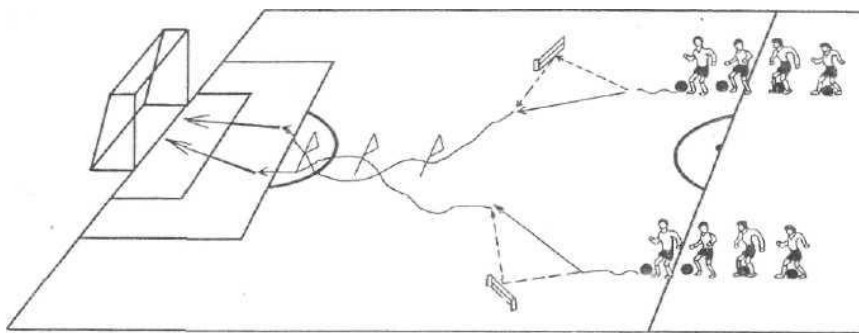
1. Броски футбольного мяча с максимальным усилием.
2. Броски утяжеленного мяча с максимальным усилием.
3. Броски футбольного мяча на дальность и точность.



Участники: Два футболиста.

Инвентарь: у каждого игрока по мячу, стойки для обводки, 2 переносных щита.

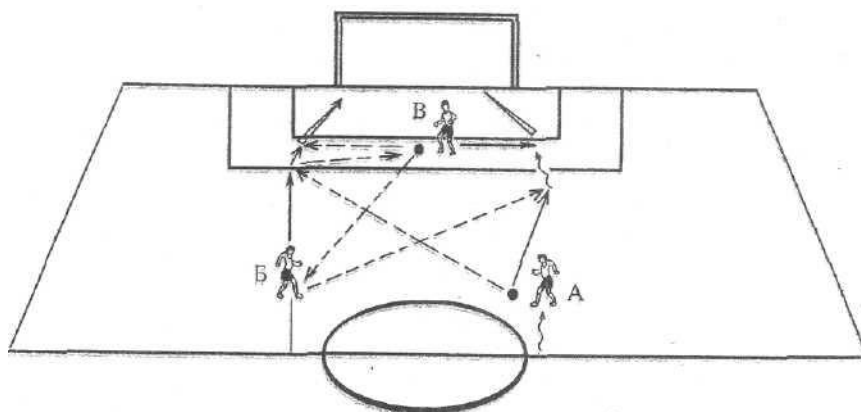
Описание упражнения. Игроки первой пары стартуют от центральной линии поля, на скорости обводят стойки, играют в стенку и бьют по воротам.



Участники: игроки делятся по двое.

Инвентарь: у каждого игрока по мячу, стойки для обводки, 2 переносных щита.

Описание упражнения. Спортсмены по двое начинают движение от центра поля, на скорости играют Б стенку, подхватывают отскочившие мячи и устремляются к стойкам. Кто первым обведет стойки и пробьет по воротам?



Участники: занимающиеся делятся по трое.

Инвентарь; у каждой тройки по два мяча.

Описание упражнения. Игроки «А» и «Б» (игрок «А» с мячом) одновременно стартуют от центральной линии поля. Игрок «В» выбивает мяч от ворот на игрока «Б», который передачей в одно касание обменивается мячами с игроком «А», затем играет «стенку» с игроком «В» и бьет по



воротам. Задача игрока «А»: на скорости обыграть игрока «Б» и забить гол.

**Организационные и методические условия.**

Нападающие парами располагаются за центральной линией поля, а защитники — за линией ворот. Упражнение выполняется тройками поочередно. Расстояние между игроками «А» и «Б» 20-25 м.

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА**

(мяч у каждого из игроков)

- 1) Совершить вброс мяча из-за головы. Прислушаться к отскоку, при ударе о землю повернуться и поймать мяч на скорости.
- 2) Совершить удар пяткой, произвести разворот и поймать мяч..
- 3) Жонглирование мячом. Поочередно ударять по мячу правой и левой ногой, не давая ему коснуться земли.
- 4) В положении сидя, совершить удар по мячу так, чтобы он был над головой. Встать и поймать мяч.
- 5) Совершить удар мяча о поверхность, кувырнуться и поймать мяч. Вратари работают руками.
- 6) Стоя: ударить мяч о землю и ногой перебросить через голову. После одного отскока повторить, т.е. отскок, бросок через голову, разворот, отскок, бросок через голову и т.д. Можно добавить элемент соревновательности число успешных последовательных попыток за 30 секунд.
- 7) Зажать мяч между пятками. Совершить падение на руки и перекинуть снаряд через голову. Сделать рывок и чем можно быстрее догнать мяч.

## Приложение 2

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе с контрольной группой:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.
2. Удары мячом в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).
3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).
4. Удары по мячу втроем, расположившись треугольником. Упражнение выполняется одновременно двумя мячами (с остановкой и без остановки).
5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, вдвоем. Игроки располагаются в 5-6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.
6. Удар по летящему мячу в ворота. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками второй партнер. Удары выполнять из различных точек. Чтобы упростить выполнение удара, можно разрешить остановку мяча.
7. Удар по мячу в ворота после приема мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии 8-10 м друг от друга. Сзади стоящий набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площадки; тот, стоя боком к воротам, легким ударом внешней стороны стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.
8. Удар внутренней стороной стопы - перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игроков отправляет мяч

- только на грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит мяч через себя и, поворачиваясь, на 180°, не дав мячу, упасть, отправляет его внутренней стороной третьему игроку.
9. Стоя в двух колоннах одна против другой на расстоянии 25-30 м, ведение мяча на расстоянии 15-20 м с последующей передачей мяча игроку противоположной колонны. После передачи игрок перебегает в конец противоположной колонны.
  10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота вдвоем. Игрок 1, находясь сбоку-сзади, набрасывает мяч игроку 2, который стоит спиной к воротам. Как только мяч коснется земли, игрок 2 останавливает его внешней стороной стопы или подъема, направляет в сторону ворот и, разворачиваясь, бьет в ворота.
  11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки; один тренер - у боковой линии, а второй (или игрок) - в круге у центральной линии. Игрок с большой скоростью начинает движение вперед; тренер отправляет ему на ход мяч; игрок, догнав его (с остановкой или без остановки), правой ногой передает мяч обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер направляет ему мяч, и игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.
  12. Тренировка удара головой и ногой вдвоем. Игрок 1, находясь между штрафной и центральной линиями, набрасывает мяч игроку 2, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной. Игрок 2 в прыжке наносит удар головой по мячу, направляя его на ход игроку 1, который, набегая, ударом ноги посылает мяч в ворота
  13. Поочередное ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.
  14. Ведение с передачей мяча после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, резко поворачивается,

- отправляет мяч следующему партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны;
15. Ведение мяча по кругу.
  16. Эстафеты: а) встречная с ведением мяча; б) встречная с обводкой препятствий; в) с ведением мяча по кругу и т. д.
  17. Произвольное ведение мяча в группах по 6-7 человек на ограниченном поле. Каждый игрок ведет мяч так, чтобы не мешать действиям партнеров.
  18. Нападающий ведет мяч; защитник, встречая его, пытается забрать мяч.
  19. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу; защитник отступает назад, выбирая правильную позицию и момент для перехвата или отбора мяча.
  20. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, один, на линии круга, имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, проведя 10-12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет мяч обратно. Приняв мяч, игрок, находящийся на линии круга, снова ведет его 10-12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.
  21. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа (слева), в обозначенную зону.
  22. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.
  23. Двигаясь вдоль ворот, отбить мяч, летящий в ворота, ногой или головой.
  24. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ноги или головы точно к партнерам, посылающим мячи к защитнику от боковых линий и из центрального круга.
  25. Выйти рывком на летящий мяч справа (слева) в штрафную площадь и перехватить его ногой или головой.

26. Выбить мяч «подкатом». Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, выбрав момент, в падении выбивает мяч.
27. Ведение между стойками, расставленными по прямой линии в 4-5 м одна от другой. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. В порядке усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их Обводки, вводят дополнительные задания игрокам.

### Приложение №3

#### Методические рекомендации для упражнения «С двумя мячами»

I. Упражнения «с двумя мячами» доступны футболистам, владеющим простыми специальными двигательными навыками обработки, передач, ведения, ударов.

2. Сигналом для начала упражнения является зрительное восприятие готовности партнеров к ответному действию. Несвоевременная (ранняя или поздняя) передача может привести к тому, что у одного из партнеров окажется два мяча, что противоречит правилам упражнения.
3. Действия партнеров должны быть синхронно согласованными. Передача мяча для удара по воротам или игры «в стенку» делается только в момент готовности партнера.
4. Количество повторений, интенсивность, подбор упражнений для

урока определяется тренером с учетом физической, технической и интеллектуальной подготовки.

5. Постоянно напоминать: при каких обстоятельствах обрабатывать мяч, а при каких — играть в касание.

Если партнер готов к ответной передаче, играть можно в одно касание, если нет — мяч обрабатывается.

Главным фактором регуляции своевременной передачи в упражнениях с двумя мячами является визуальное наблюдение. Решение действия доприема мяча под силу только футболисту с хорошо развитым игровым периферическим зрением

**Приложение № 4**  
**Нормативы общей**

| <b>Нормативы<br/>общей физической и специальной физической подготовки</b> |   |                      |        |                    |      |      |        |         |
|---|---|----------------------|--------|--------------------|------|------|--------|---------|
| Вид физической  | Этапы обучения  | Начальная подготовка |        | Тренировочный этап |      |      |        | ССМ     |
|   | Нормативы   | НП-1                 | НП-2-3 | ТГ-1               | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4-5 | ССМ-1-2 |
| Общая физическая подготовка   | Бег 30 с (сек)  | 6,7                  | 6,5    | 6,0                | 5,5  | 5,0  | 4,5    |         |
|   | Бег 60 м (сек)  | -                    | -      | 10,0               | 9,8  | 9,6  | 9,2    | 9,0     |
|   | Челночный бег 3x10 м (сек)  | 10,0                 | 9,0    | 8,5                | 7,7  | 7,3  | 7,0    | 6,9     |
|   | Прыжок в длину с места (см)   | 160                  | 170    | 190                | 210  | 215  | 220    | 225     |
|   | Поднимание туловища (за 1 мин)  | 30                   | 35     | 42                 | 44   | 46   | 48     | 48      |
|   | Сгибание рук в упоре лежа (раз)   | 18                   | 19     | 21                 | 22   | 23   | 24     | 25      |
|   | Подтягивание (раз)  | -                    | -      | 6                  | 7    | 8    | 9      | 10      |
|   | Бег 1000 м (мин,с)  | 4,50                 | 4,45   | -                  | -    | -    | -      | -       |
|   | 6 мин. бег (м)  | -                    | -      | 1460               | 1520 | 1550 | 1590   | 1650    |
| Техническая и специально физическая подготовка                            | Бег с мячом 30 м (сек)  | 7,0                  | 6,5    | 6,1                | 5,8  | 5,6  | 5,5    | 5,4     |
|   | Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)                                    | 30                   | 34     | 42                 | 46   | 50   | 54     | 56      |
|   | Вбрасывание с аута (м)  | 6                    | 7      | 9                  | 11   | 13   | 14     | 16      |
|   | Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-10 м)             | 14,0                 | 12,0   | 9,3                | 9,0  | 8,7  | 8,5    | 8,3     |
|   | Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)  | -                    | -      | 42,0               | 40,0 | 38,0 | 36,0   | 34,0    |
|   | Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (ТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6                    | 6      | 7                  | 8    | 8    | 9      | 10      |
|   | Жонглирование мячом (кол.раз)   | -                    | -      | 14                 | 18   | 20   | 22     | 24      |