

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 теории и методик физической культуры**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА В ШКОЛЬНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011454  
Резанова Вадима Юрьевича

Научный руководитель  
к.п.н. Спирин М.П.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	
I.1. Возрастные особенности юношей старшего школьного возраста...6	
I.2. Техника игры и техническая подготовка футболиста.....11	
I.3. Тактика и тактическая подготовка футболиста.....16	
I.4. Физические качества и физическая подготовка футболиста.....20	
<b>Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 Методы исследования.....25	
2.2 Организация исследования.....27	
<b>Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА</b>	
3.1. Экспериментальная методика.....28	
3.2. Динамика показателей физической подготовленности.....31	
3.3. Динамика показателей технической подготовленности.....36	
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	42
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	44
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	47
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Футбол является самой популярной в мире спортивной игрой. Общеизвестно, что спортивные достижения требуют специфических способностей, только их наличие позволяет занимающемуся достичь высокого уровня мастерства [21, 23, 24, 28, 29 и др.]. Спортивные школы предназначены для подготовки квалифицированных спортсменов и по этому вынуждены проводить соответствующую селекционную работу, которую в спорте принято называть отбором [6, 7.]. Мальчики, занимавшиеся даже несколько лет футболом в спортивной школе, но не выполнившие переводные требования, отчисляются. Часто, это большая психологическая травма, возможное негативное влияние которой, по нашему мнению, уменьшит возможность занятий в футбольной школьной секции.

Научно-исследовательская и методическая литература по футболу рассматривает чаще всего вопросы совершенствования спортивной тренировки с целью повышения спортивного мастерства у квалифицированных спортсменов или резерва большого спорта, проблемы же школьной футбольной секции остаются без должного внимания. Одной из важнейших, по нашему мнению, является проблема проведения учебно-тренировочного процесса с сентября по июнь месяц (в учебном году). Климатические условия средней полосы России и материальная база школ не позволяют круглогодично заниматься на открытых футбольных полях, по этому часть тренировочного процесса переноситься в спортивные залы. Условия открытых полей и стандартного спортивного зала кардинально отличаются, что требует и соответствующей корректировки учебно-тренировочного процесса. Занятия же только мини-футболом так же невозможно ввиду малых размеров стандартного школьного спортивного зала. По-этому, проблема организации и проведения учебно-тренировочного процесса в школьной футбольной секции в течении учебного года является **актуальной.**

**Объект исследования.** Учебно- тренировочный процесс школьной футбольной секции.

**Предмет исследования.** Сочетание занятий в условиях спортивного зала и открытых футбольных полей.

**Цель работы.** Оптимизация работы футбольной секции в современных условиях материального состояния спортивной базы школы.

В ходе исследования решались следующие **задачи:**

1. Анализ научно-методических и популярных источников, а так же сети Internet, рассматривающих проблемы организации и проведения учебно-тренировочного процесса по футболу;
2. Разработать методику организации и проведения учебно-тренировочного процесса по футболу в условиях школьной секции с учетом климата и материальной базы школы;
3. Апробировать разработанную методику в ходе педагогического эксперимента;
4. Разработать практические рекомендации учителям физической культуры, проводящим учебно-тренировочный процесс в школьной футбольной секции.

**Гипотеза.** Нами предполагалось, что сочетание занятий в условиях пришкольного стадиона и стандартного спортивного зала позволит повысить уровень физической и технической подготовки школьников старших классов, занимающихся в спортивной секции. Для этого необходимо:

1. в условиях спортивного зала уделять основное внимание развитию скоростных и координационных способностей в беге на короткие дистанции (до 10 метров) и скоростной выносливости, а так же силы мышц ног. В технической подготовке основное внимание уделять передачам мяча на

короткие расстояния, технике передвижений, игре в защите и ударах по мячу на точность;

2. в условиях пришкольного стадиона развитию скоростных и координационных способностей в беге на средние дистанции (до 30- 40 метров) и скоростной выносливости. В технической подготовке уделять основное внимание технике передвижений, передачам мяча на средние дистанции и ударам по воротам с 15-20 метров после ведения или приема передачи. Так же необходимо уделять время тактике игры.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы исследования:**

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогические наблюдения;
3. контрольные испытания (тестирование);
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

**Практическая значимость.** Результаты, полученные в ходе исследований, позволили подготовить практические рекомендации учителям физической для организации работы футбольной секции школы.

## **Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Возрастные особенности юношей старшего школьного возраста**

Учебно-тренировочный процесс юных футболистов может принести высокие положительные изменения, только если он учитывает анатомо-физиологические особенности организма занимающихся [22, 23, 24, 28, 29 и др.]. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 14-15 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

К 14-15 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-16 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

Окостенение костей предплюсны весьма длительный процесс, начинающийся на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. значительно раньше костей запястья, и заканчивающийся только на 12-19 году.

У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не

завершены.

Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более пластичными.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. К 14-15 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции. Максимальная, произвольная частота движений увеличивается с 7 до 14 лет.

До 14-15 лет завершается в основном развитие ловкости. Причем способность воспроизводить амплитуду движений до 40-50 от максимума увеличивается в 7-10 лет и после 12 практически не изменяется, а точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10-15) увеличивается до 13-14 лет. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие

ловкости и у 14-15-летних спортсменов. Точность движений в 2 раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 14-15-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет. Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 14-15 годам выносливость школьников составляет около 65% уровня взрослого.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы, и некоторые изменения в составе красной крови. У 15-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, гемоглобина на 7%. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и



эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков.

Под воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников. Наблюдения показали, что после тренировки с силовыми нагрузками у юных футболистов увеличивается экскреция (выделение с мочой) гормонов коркового слоя надпочечников.

Минутный объем дыхания (МОД) в 15-летнем возрасте составляет 110 мл/кг. Относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у не занимающихся спортом.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия футболом способствуют росту МВЛ.

Закономерные возрастные увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у юных футболистов выше, чем у не занимающихся спортом. Соотношение ЖЕЛ и веса (жизненный показатель) выше всего у подростков и юношей, занимающихся футболом.

С возрастом повышается устойчивость к недостатку кислорода в крови (гипоксемия). Наименьшей устойчивостью отличаются дети младшего школьного возраста. К 13-14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15-16-летних подростков, а по скорости восстановления даже превышают их.

В 15-летнем возрасте наблюдается увеличение продолжительности

восстановительного периода с 28,8 до 52,9 секунд. Подобные изменения являются результатом нейрогуморальных перестроек, связанных с периодом полового созревания подростков.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенствованием регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность длительной работы подростками и юношами ограничена.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

При анализе величин относительного МПК, у школьников и школьниц, наблюдаются существенные различия. Снижение с возрастом МПК/кг у школьниц очевидно связано с увеличением жировой ткани, которая, как известно, не является потребителем кислорода. Применение гидростатического взвешивания и последующие работы подтвердили, что процентное содержание жира в организме школьниц растет и к 16 годам достигает 28 - 29%, а у школьников наоборот, постепенно снижается.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. При постепенном снижении пульса увеличивается

систолический объем (СО). В 14-15 лет СО составляет 50-60 мл.

## **1. 2. Техника игры и техническая подготовка футболиста**

Одним из средств ведения игры являются технические приёмы. От того, насколько лучше владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и правильно он их применяет для решения конкретных тактических задачи, зависит достижения высоких спортивных результатов. Техническое мастерство является неотъемлемой частью подготовки и гармоничного развития футболиста [14].

К критериям технического мастерства футболистов многие специалисты относят следующие количественные и качественные показатели:

- а) Объём и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приёмов и их широкое сочетание;
- б) Эффективность, главной характеристикой которой, является рациональное и безошибочное применение технических приёмов. Это позволяет оптимально решать игровые задачи;
- в) Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приёмов с высокой степенью эффективности [15].

Техника футболиста постоянно претерпевала изменения, по мере развития самого вида спорта. Появлялись новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сокращалось применение нерациональных приёмов и способов (удары боковой частью головы, остановка мяча без переводов); постоянно расширялся перечень обманных движений (финтов). Не смотря на это, техника игры в футбол всегда включала следующие основные элементы: передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки, ведение мяча, финты, вбрасывание мяча, отбор мяча [11].

Футбольную технику можно разделить на общую, которой должны обладать все игроки на поле, независимо от занимаемой позиции, и специальную, которая зависит от его игровых обязанностей. Так, например,

выполнение технических приёмов нападающими имеет специфические особенности по сравнению с выполнением приёмов центральными защитниками [16].

Также, техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям телосложения (форма и строение тела) относятся рост, длина и пропорция звеньев тела, величина масс тела и их распределение. Функциональные возможности, которые оказывают определённое влияние на двигательную структуру, характеризуются силой, ловкостью, быстротой, выносливостью и другими подобными качествами.

По специфике игровых действий в технике выделяют два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Техника передвижения является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

Для повышения технической подготовки футболистов рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

а) Технические приёмы изучать и совершенствовать по возможности в условиях, максимально приближённых к игровым, т.е. в движении, сочетая их с другими приёмами в виде тактических комбинаций;

б) Начинать обучение с технических приёмов, которые послужат основой для изучения других, более сложных, приёмов;

в) Уделять большое внимание на основных элементах движения. Например, при выполнении удара по мячу важно не только техника самого удара, но и большое значение играет положение опорной ноги, поэтому в первую очередь необходимо научиться правильно её ставить;

г) Одновременно с совершенствованием технического мастерства осваивать и тактику игры;

д) Широко использовать метод многократного повторения, применяя с

этой целью круговую тренировку [3, 10.].

Таким образом, можно выделить следующие основные задачи технической подготовки:

- а) Прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- б) Обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приёмы;
- в) Эффективное и надёжное использование технических приёмов в сложных условиях соревновательной деятельности;
- г) Владение набором приёмов, которые в игре приходится чаще применять в связи с функциями, выполняемыми на поле [2].

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Весь процесс обучения технике специалисты разделяют на три этапа:

- а) этап начальной подготовки;
- б) этап специализации;
- в) этап спортивного совершенствования.

Главной задачей этапа начальной подготовки является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приёмами, тем самым, проявляя у занимающихся интерес к футболу. На данном этапе начинают изучать технику передвижения, а также знакомят футболистов с приёмами техники владения мячом и с основными способами их выполнения: ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма); остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой, бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъёма); обманными

движениями; отбором мяча; вбрасыванием мяча из-за боковой.

В зависимости от уровня начальной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приёмов может быть расширен.

Освоение всего многообразия современной техники начинается с этапа специализации. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приёмы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приёмов. Вратари изучают основные приёмы техники: ловлю, отбивание и броски мяча.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приёмов техники необходимо подходить индивидуально, что позволяет правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники.

На этапе спортивного совершенствования происходит дальнейшая углубленная отработка технических приёмов, доведение технических навыков до высшей степени автоматизма, а также адаптация футболиста к экстренным условиям игры. На данном этапе до трети всего тренировочного процесса отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причём футболисты не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективные выполняемые приёмы.

Самым первым элементом при начале освоении футбольной техники является техника передвижения, а дальнейшее её совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приёмам и методам отрабатываются всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения советуют включать в подготовительную часть урока, а при подготовке специальной задачи по обучению и совершенствованию – и в основную.

Также нельзя забывать, что процесс обучения технике передвижения

тесно связан с совершенствованием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому очень важно соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

В тренировочном процессе, как отмечают ряд авторов [10, 14, 20 и др.], очень важно научить занимающихся футболистов приспособлять себя к мячу, т.е. научить их выполнять технический приём в любых условиях и без предварительной обработки мяча. Большое внимание следует уделять индивидуальной работе с занимающимися, совершенствуя не только общее техническое мастерство, но и те специфические особенности, с которыми футболист встречается при выполнении приёмов, связанных с его игровой специальностью.

Обучение и совершенствование действий с мячом начинается с ударов, при этом рекомендуется проводить это в следующей последовательности: удар серединой подъёма, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъёма и, наконец, удар носком.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом важно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Особенной внимание надо обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Необходимо чтобы последний шаг перед ударом превышал все остальные на 30-50%, что позволяет избавиться от существенного недостатка в технике молодых футболистов – преждевременного выполнения ударных усилий. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для тренировки данного элемента используют специальную разметку разбега и

постановки опорной ноги.

Также нельзя забывать, что необходимо тренировать выполнение удара не только ведущей (сильной) ногой, но и другой – не ведущей. Это необходимо делать преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет [20].

### **1. 3. Тактика и тактическая подготовка футболиста**

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально – волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них [6].

Под тактикой принято понимать организацию индивидуальных, групповых и командных коллективных действий, т.е. взаимодействие футболистов по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Команде необходимо прививать гибкую тактику, что позволяет варьировать тактические планы во время игры. Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. Главной движущей силой развития и совершенствования тактики футбола является постоянная борьба между нападением и защитой.

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков. В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения [15].

В тоже время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан,



умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. Здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены. Поэтому, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д. [19].

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике», поскольку можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике одной из приоритетной задачей является достижение органического единства тактики и техники.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики

и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, техника служит основой тактического мастерства.

Тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий.

Тактику классифицируют следующим образом: групповая; командная; индивидуальная.

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, “чувство партнера” при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только футболисты с единым тактическим пониманием игры могут совместно решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить [16].

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Не смотря на то, что каждая комбинация имеет свои варианты, не надо думать, что эти варианты всегда шаблонны. Команда высокого класса умеет из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

После того, как команда овладела мячом, возникают возможности для комбинации в игровых эпизодах. Комбинации этого рода всегда имеют оттенок импровизации. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия футболистов в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе матча каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае зависит от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков [10].

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

#### **I. 4. Физические качества и физическая подготовка футболиста**

Особенностями современного футбола являются возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но, прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов.

По мнению В.Н. Платонова [24], физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Структурной особенностью двигательной активности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных технических приемов (двигательных навыков) на максимальной скорости. Эти двигательные навыки связаны с приемом и передачей мяча, выполнением штрафных ударов, ударов по воротам и других операций. В структуре двигательной активности большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативным прогнозированием изменений игровой ситуации (выход на «свободное» место в предполагаемую точку падения мяча и др.) [15].

В зависимости от ситуации, складывающейся в процессе игры, перед спортсменом возникают разнообразные двигательные задачи, которые он должен срочно решать, и от степени срочности и правильности решения той

или иной задачи будет зависеть успешность действий. Суть задачи заключается в выборе из всего арсенала двигательных действий, освоенных игроком, наиболее эффективного и доступного для применения в данной ситуации. Очень часто сложившаяся обстановка требует абсолютно нового решения задачи, «изобретения» движения, ранее спортсмену неизвестного [18].

Большое пространство спортивной площадки (футбольное поле) без деления на зоны соперников обуславливает значительные суммарные расстояния, пробегаемые спортсменами в виде коротких отрезков с субмаксимальной и максимальной скоростью. Спортивные игры (вообще) и футбол (в частности) характеризуются переменными соревновательными условиями и требующие специфической скоростной выносливости. Отличительной особенностью технического мастерства футболистов является наличие широкого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий и обладающих определенной приспособительной вариативностью к переменным соревновательным условиям. В то же время для них характерен высокий уровень развития способности противостоять утомлению без снижения эффективности технических и тактических действий и приемов [8].

Для сохранения эффективности технического мастерства в условиях интенсивной соревновательной игровой деятельности необходим высокий уровень развития максимальной анаэробной мощности, лежащей в основе скоростно-силовой подготовленности, и анаэробной гликолитической способности, которая обеспечивает специфическую скоростную выносливость. Отмечается, что выносливость является одним из наиболее значимых качеств футболистов

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека [21].

В теории физической культуры под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Следовательно, если отнести данное определение к спортивным играм (в нашем случае - футболу), то выносливость - это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности.

Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами. Развитие этого физического качества (выносливости) происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно - с 16 до 17 лет. Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости - общую и специальную [28, 29.].

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы.

Специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

Иными словами, это выносливость к определённом виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше десятка типов специальной выносливости.

Скоростная выносливость. Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих видов спорта, в том числе и для футбола. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости для футболистов будет иметь сходные черты в спортивной подготовке.

Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто применяют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но с максимальной интенсивностью.

Для развития выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом

оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними [17].



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы исследований:

1. анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего времени выполнения дипломной работы. В основном анализировались литературные источники, касающиеся организации и проведения учебно-тренировочного процесса с юными футболистами, особое внимание, уделяя работе школьных секций.

2. педагогические наблюдения в основном проводились в процессе выбора темы дипломной работы с целью выбора актуальности и возможности решения поставленной цели в условиях конкретной школы и педагогических способностей автора. Ряд наблюдений фиксировались с целью дальнейшей их систематизации и включения в процесс решения данных задач исследования. Особое внимание в ходе педагогического эксперимента уделялось педагогическим наблюдениям за детьми, ранее занимающимся в спортивной школе с целью оказания помощи в адаптации детей к данным условиям.

3. контрольные испытания (тестирование). При составлении комплекса контрольных упражнений, мы основывались на рекомендациях В.И.Ляха [19], М.А.Годика [6], В.П.Губа [8] и других авторов.

а/ физическая подготовка

- гибкость (наклон вперед из положения стоя)

- сила (прыжок в длину с места)

- координация (бег 3 по 10 м)

- быстрота (время пробегания 30 м)
- выносливость (результат пробегания 1000 м)

б/ техническая подготовка

1. точность удара по воротам
2. ведение мяча по прямой
3. ведение мяча с изменением направления
4. удары на дальность

4. **педагогический эксперимент** проводился в ходе работы секции футбола МБОУ СОШ № 18 города Белгорода (директор школы Андреева В.Н., учитель физической культуры автор работы) с сентября 2016 по январь 2018 г.г. Проведение педагогического эксперимента осуществлялось согласно рекомендациям Ю.Д.Железняка [9] и Е.Р.Яхонтова [32]. Контрольная группа не формировалась, прежде всего, по причине загруженности спортивного зала школы и отсутствия подобных секций в ближайших школах. Сравнительный анализ проводился по результатам педагогического тестирования и контрольным играм со сверстниками.

#### 5. методы математической статистики.

Результаты выполнения контрольных испытаний (тестов) сравнивались между собой попарно как связанные выборки.

Значение t-критерия вычисляли по формулам:  $[ S_{x-y} = \sqrt{((S_1(x))^2 + S_2(y)^2)/n) }$

и

$[ t = \frac{[x - y]}{S_{x-y}} ]$ . Критическое значение t-критерия при  $\alpha = 0,05$  и  $v = 14$  находили в специальной таблице.

Степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если  $P \leq 0,05$  или  $P \leq 0,01$ , то ошибка меньше или равна 5% или 1% - результат достоверен с соответствующим уровнем значимости;
- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование состояло из трех этапов:

**На первом этапе** (март - июнь 2016 года) состоялось практическое знакомство с проблемой организации работы школьных футбольных секций старшеклассников. Проводился анализ отечественной специализированной литературы по ее совершенствованию, определялись исходные позиции и направление исследования.

**На втором этапе** (сентябрь 2016 года - май 2017 года) проводился педагогический эксперимент: проводилось предварительное контрольное тестирование, которое позволило определить исходный уровень подготовленности юных футболистов. В процессе педагогического эксперимента (продолжительность – учебный год) занятия проводились три раза в неделю продолжительностью от 1.5 ч. до 2 часов.

**На третьем этапе** (сентябрь 2017 - январь 2018 г.) была проведена математическая обработка полученных результатов. Проанализированы результаты педагогических наблюдений, разработаны практические рекомендации на основе полученных данных. Оформлена выпускная квалификационная работа.

## **Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА**

### **3.1. Экспериментальная методика**

Как уже указывалось выше, средние школы не имеют достаточной спортивной базы для качественного проведения учебно-тренировочного процесса секций футбола. Инвентарь – как правило, это только мячи, которые приобретаются родителями детей из расчета мяч на двух занимающихся. Климатические условия белгородской области не позволяют, круглогодично заниматься на открытом воздухе и, поэтому учителю физической культуры приходится чередовать занятия в спортивном зале с занятиями на открытой спортивной площадке. В условиях данной школы – это хоккейная коробка с синтетическим покрытием (резиновые коврики). Спортивный зал так же не стандартных размеров - 15 м на 8 м. Занятия проводились три раза в неделю по два часа.

Суть экспериментальной методики заключалась в том, что в условиях спортивного зала проводились занятия с целью повышения технического мастерства в выполнении передач мяча только на короткие расстояния ввиду размеров спортивного зала, как удары по мячу только на точность, передвижениям и частично игре в защите. Можно так же было проводить подвижные игры с мячом, в которых сочетались остановки мяча с передачами на короткие расстояния.

Так же, в условиях спортивного зала можно проводить развитие скоростных и координационных способностей (ускорения, прыжки и т.п.).

В условиях хоккейной коробки развитие скоростных способностей уже в беге от 20 до 40 метров, челночный бег для развития координационных способностей, а так же скоростной выносливости. В технической подготовке

можно совершенствоваться в ударах по мячу на средние расстояния, как и в передачах мяча. Так же на открытой площадке проводились и элементарные упражнения по тактике игры.

Для решения вышеперечисленных задач применялись различные средства тренировки, а так же ряд подводящих подвижных игр:

### **игра 1.**

Цель: обучение выполнению различных видов передач с разной степенью сопротивления.

Сопряжённое воздействие: обучение приёму, перехватам мяча, развитие внимания и мышления.

Содержание: игра проводится двумя мячами разного цвета (красный мяч – игра в одно касание). Команда, защищающая четверо малых ворот, разбита на две группы по 4 человека, которые играют только в пределах своего квадрата. При помощи передач команда стремится осуществлять контроль мяча. Задача трех игроков другой команды (играют по всему полю), отобрать или перехватить мяч и забить в ворота. Тройка отбирающих активно играет 3-4 мин, после чего идет выполнять упражнение с малой интенсивностью. Игру продолжает другая тройка, затем следующая. Во втором тайме команды меняются ролями.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

### **игра 2.**

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряжённое воздействие: обучение групповым взаимодействиям.

Содержание: Игровое поле разделено на 4 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 9 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 опорных, 1 атакующий полузащитник и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из опорных полузащитников имеет право отходить в зону обороны, атакующий полузащитник – играть в зоне атаки. Игрок, сделавший

точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону. В качестве усложнения иногда вводится ограничение количества передач в зоне обороны.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### **игра 3.**

Цель: закрепление (совершенствование) всех видов передач, обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: развитие внимания и мышления.

Задача: удар по воротам после проведения фланговой атаки (атаки по центру).

Содержание. Игра проводится одним мячом в стандартные ворота. Игровая площадь составляет 3 квадрата по 3 игрока в каждом, штрафную площадь и 3-секундные зоны. Участвуют трое водящих, играющие по всему полю. В квадратах избегать долгого розыгрыша мяча (не более 3-х передач, после чего переводить мяч в другой квадрат).

Когда можно проводить атаку:

а) Если мяч был беспрепятственно доставлен из квадрата «А» в квадрат «В» или наоборот, то из последнего квадрата производится диагональная передача в зону, где игрок без сопротивления в течение 3 с принимает мяч и выполняет передачу в штрафную площадь (передачу назад под удар) игрокам другого крайнего квадрата.

б) Игроки центрального квадрата трижды играют с любым из крайних квадратов, после этого производят «проникающую» передачу в 3-секундную зону.

Трое водящих во время проведения фланговой атаки занимают место в штрафной площади и активно противодействуют атакующим (игрокам крайнего квадрата). Игроки квадрата, допустившие 3-5 неточных передач, становятся очередными водящими. При условии забитого мяча неточные передачи могут быть аннулированы. Немедленно, по завершению атаки в

центральный квадрат вводится следующий игровой мяч, а игроки крайних квадратов и водящие должны вернуться на исходные позиции. В виде усложнения упражнения (по команде тренера «центр») передача из 3-секундной зоны направляется атакующим игрокам центрального квадрата назад, в район радиуса штрафной площади.

Месторасположение и размер квадратов, количество играющих в них и количество противодействующих варьируются в зависимости от размеров площадки, возможностей занимающихся, поставленных задач по обучению, моделированию конкретных игровых ситуаций.

Для успешного выполнения данного упражнения можно применять подводящие, ранее описанные упражнения, а также облегченный вариант по правилам «Борьба за мяч» с частичной игрой ногами или передачами ногами после ловли руками.

### **3. 2. Динами показателей физической подготовленности**

До проведения педагогического эксперимента (третья декада сентября 1916 года) были проведены контрольные испытания по оценке физической подготовки испытуемых, а по окончании педагогического эксперимента (во второй декаде мая 2017 года) было проведено повторное исследование. Все контрольные испытания проводились в одних и тех же условиях, а результаты учитывались только тех испытуемых, кто принимали участие во всех измерениях. Результаты и их обсуждение приводится далее.

**Таблица 3.1.**

результаты выполнения контрольных упражнений по физической подготовке  
(до педагогического эксперимента)

№ п\		гибкость	сила	выносливость	координация	быстрота
				ь	ция	

п	фамилия, имя	наклон вперед	прыжок в длину	бег 1000 м	бег 3 по 10 м	бег 30 м
1	К.П.	+ 15	2м 25 см	3 мин. 27 с	7,1	4,5
2	О.М.	+ 5	2м 15 см	3 мин. 35 с	7,4	4,6
3	В.Р.	0	2м 05 см	3 мин. 42 с	7,5	4,8
4	Б.П.	-3	2м 15 см	3 мин. 25 с	7,6	4,7
5	Ш.О.	-7	2м 00 см	3 мин. 34 с	7,6	4,9
6	В.И.	+2	2м 05 см	3 мин. 40 с	7,6	4,8
7	С.С.	+ 12	2м 15 см	3 мин. 46 с	7,1	4,4
8	Г.В.	+5	2м 05 см	3 мин. 37 с	7,7	4,8
9	Ф.Г.	0	2м 20 см	3 мин. 48 с	7,8	5,0
10	Д.Д.	+4	2м 10 см	3 мин. 47 с	7,3	4,6
11	Б.О.	- 5	2м 05 см	3 мин. 53 с	7,7	4,8
12	Г.Б.	+ 7	2м 15 см	3 мин. 45 с	7,4	4,5
13	В.К.	- 2	2м 20 см	3 мин. 32 с	7,5	4,6
14	С.В.	+3	2м 15 см	3 мин. 27 с	7,5	4,7
15	В.Я.	0	2м 00 см	3 мин.49 с	7,9	5,0
ср. значение		+5	2м 11,3 см	3мин.39,1 с	7,5 с	4,7 с
станд. отл.		±2,2	±19,3 см	±21,8 с	±0,06 с	±0,05 с

В таблице 3.1. представлены результаты выполнения контрольных упражнений по оценке физической подготовленности испытуемых до проведения педагогического эксперимента. Видно, что большинство результатов находится на уровне оценки 4 (четыре) по физической культуре для учащихся данного возраста. Наиболее подготовленными являются испытуемые под номерами 7 и 1. Это объясняется тем, что они в прошлые



годы занимались в группах ДЮСШ. Наименее подготовленными по физической подготовке являются испытуемые под номерами 15, 5 и 11. Это объясняется тем, что ранее они не занимались в секции и только первый год начали заниматься.

**Таблица 3.2.**

результаты выполнения контрольных упражнений по физической подготовке  
(после педагогического эксперимента)

№ п\п	фамилия, имя	гибкость	сила	выносливость	координация	быстрота
		наклон вперед см	прыжок в длину	бег 1000 м	бег 3 по 10 м	бег 30 м
1	К.П.	+ 15	2м 35 см	3мин. 17 с	7,0	4,4
2	О.М.	+ 5	2м 30 см	3мин. 27 с	7,2	4,5
3	В.Р.	+5	2м 05 см	3мин. 22 с	7,3	4,8
4	Б.П.	-3	2м 25 см	3мин. 20 с	7,5	4,6
5	Ш.О.	-2	2м 05 см	3мин. 24 с	7,6	4,8
6	В.И.	+2	2м 10 см	3мин. 30 с	7,4	4,6
7	С.С.	+ 12	2м 30 см	3мин. 35 с	7,0	4,4
8	Г.В.	+5	2м 10 см	3мин. 27 с	7,7	4,7
9	Ф.Г.	+3	2м 30 см	3мин. 41 с	7,6	4,9
10	Д.Д.	+4	2м 30 см	3мин. 41 с	7,2	4,5
11	Б.О.	0	2м 05 см	3мин. 43 с	7,5	4,7
12	Г.Б.	+ 7	2м 30 см	3мин. 35 с	7,3	4,5
13	В.К.	0	2м 30 см	3мин. 22 с	7,5	4,6
14	С.В.	+3	2м 25 см	3мин. 15 с	7,3	4,6
15	В.Я.	0	2м 00 см	3мин. 17 с	7,7	4,8

ср. значение	+7	2м 21,3см	3мин. 20 с	7,4 с	4,6 с
станд. отк.	2,3	27,0 см	26,0 с	0,05 с	0,04 с
t – Стьюдента	1,5	t – 2,6	t – 3,7	t – 1,5	t – 1,4
P	>0,05	>0,05	≤0,05	>0,05	>0,05

В таблице 3.3. представлены результаты выполнения контрольных упражнений испытуемыми после проведения педагогического эксперимента. Так, в показателях уровня развития быстроты (результат бега на 30 метров) статистически значимых положительных изменений не выявлено, хотя у большинства испытуемых имеется небольшое улучшение (значение t – Стьюдента составляет 1,4, при пороговом значении при пятипроцентном уровне значимости 3,47 – изменения не достоверны). Особенно оно проявилось у тех, кто до педагогического эксперимента показал самые худшие результаты. Столь незначительное влияние экспериментальной методики на данные показатель физической подготовленности может быть объяснен тем, что она не была направлена на улучшение данного показателя и положительным является уже то, что снижения результатов не обнаружено, а есть небольшая тенденция улучшения.

В показателях координационных способностей, которые определялись по времени пробегания челночного бега (три по 10 метров) так же не выявлено достоверное улучшение (значение t – Стьюдента несколько большее, чем в показателях быстроты - 1,5, но не достигает порогового значения). По всей видимости, как предыдущий показатель не выявил достоверного улучшения, а только лишь слабо выраженную тенденцию улучшения ввиду направленности учебно-тренировочного процесса на технико-тактическую подготовку. Так же причиной может быть специфичность данных показателей и сложность их развития (Платонов).

Наиболее значимые положительные изменения в физической подготовленности испытуемых обнаружены в характеристике выносливости (по результатам пробегания километровой дистанции). Следует особо отметить, что практически все испытуемые улучшили данные показатели. Статистическая обработка данных выявила достоверность полученных результатов - значение  $t$  – Стьюдента превысило пороговое значение пятипроцентного уровня значимости и составило 3,7, что позволяет утверждать, что данная методика проведения учебно-тренировочного процесса положительно влияет на развитие выносливости.

Анализируя результаты выполнения контрольных упражнений на оценку взрывной силы ног, видна выраженная тенденция улучшения, но которая не смогла достичь пороговых значений (критерия  $t$  – Стьюдента значительно выше, чем в показателях быстроты и координации и составляет 2,6). Эти результаты согласуются, так как для выполнения прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции и чесночного бега требуется взрывная сила ног. По этой причине данные показатели проявили лишь только тенденцию улучшения, правда, наиболее выраженную в прыжках в длину с места.

В показателе гибкости, так же выявлена некоторая тенденция улучшения, но, как уже указывалось выше, экспериментальная методика не предусматривала проведения специальных средств и методов для развития гибкости и улучшение соответствует только об общем положительном влиянии методики на развитие физических качеств у занимающихся данного возраста и уровня подготовленности.

### **3. 3. Динами показателей технической подготовленности**

В соответствии с целью и задачами педагогического эксперимента необходимо провести анализ и технической подготовленности испытуемых.

За основу содержания комплекса контрольных упражнений были взяты рекомендации программ детско-юношеских спортивных школ, но адаптированные к уровню подготовленности испытуемых. Все испытуемые были ознакомлены с данными упражнениями и в течение двух недель они ими выполнялись с целью обучения. Следует отметить, что сложности в выполнении данных заданий испытуемые не имели и достаточно быстро их освоили.

Таблица 3.3.

**результаты выполнения контрольных упражнений**  
(техническая подготовленность до эксперимента)

№ п/п	Удар по воротам на точность (кол-во)	Бег 30 метров с ведением мяча (с)	Бег с обводкой стоек (с)	Удар на дальность (сумма правой и левой ноги) (м)
1	4	5,7	6,8	62
2	5	5,6	6,7	60
3	6	5,2	6,5	59
4	5	5,4	6,3	59
5	6	5,5	6,4	58
6	7	5,6	6,7	62
7	6	5,6	6,5	61
8	7	5,5	6,6	65
9	5	5,6	6,7	63
10	5	5,7	6,7	64
11	6	5,6	6,5	60
12	5	5,5	6,6	60

13	6	5,7	6,6	59
14	5	5,5	6,5	58
15	6	5,6	6,6	60
Ср.результат	5,6	5,6 с	6,6 с	60,7 м
станд. откл.	±0,23	±0,04 с	±0,04 с	±0,54 м

В таблице 3.3. представлены результаты выполнения контрольных упражнений технической подготовке испытуемыми до начала педагогического эксперимента. Результаты выполнения заданий при контроле уровня подготовленности, находятся несколько ниже требований программ ДЮСШ. Так, в тесте ударов по мячу на точность результаты попадания в ворота из десяти попыток были от четырех до семи, причем лучший результат показал только один испытуемый, как и худший. Средняя точность попадания в ворота составляла чуть более 50%, что конечно очень низкий показатель.

Оценка качества ведения мяча по прямой так же показала достаточно низкий уровень. Лучший результат составлял 5,2 с, а худший 5,7 с – разница всего 0,5 с, что говорит о примерно равном уровне владения данным техническим приемом всеми испытуемыми. При сравнении результатов выполнения ведения мяча по прямой и с обводкой препятствий, показал, что увеличение времени составляет от 1,3 с до 0,9 с (в среднем одна секунда). Только один испытуемых показал лучший результат, как и худший, причем худший показал тот, который показал лучший результат в ведении по прямой (испытуемый № 3).

Результаты выполнении ударов на дальность расположились от 62 метров до 58 метров (всего четыре метра), что говорит о примерно равном уровне подготовленности испытуемых. Сравнивая, все представленные в таблице результаты следует отметить, что лидера, как и худшего по

технической подготовленности выделить нельзя. В одном показателе он может быть лучшим, тогда как в другом одним их худших.

Таблица 3.3.

**результаты выполнения контрольных упражнений**  
(техническая подготовленность после эксперимента)

№ п/п	Удар по воротам на точность (кол-во)	Бег 30 метров с ведением мяча (с)	Бег с обводкой стоек (с)	Удар на дальность (сумма правой и левой ноги) (м)
1	6	5,4	6,5	66
2	7	5,5	6,4	63
3	8	5,2	6,5	62
4	7	5,3	6,3	59
5	8	5,5	6,3	60
6	8	5,4	6,2	65
7	7	5,4	6,3	62
8	7	5,4	6,3	68
9	7	5,2	6,5	66
10	7	5,5	6,5	67
11	6	5,6	6,4	63
12	8	5,4	6,5	62
13	7	5,6	6,3	59
14	6	5,3	6,2	60
15	7	5,4	6,4	65
Ср.результат	7,1	5,4 с	6,4 с	63,1 м

станд. откл.	$\pm 0,15$	$\pm 0,03$ с	$\pm 0,02$ с	$\pm 0,69$ м
t-Стьюдента	t - 5,3	t - 3,0	t - 4,6	t - 2,8
P	$\leq 0,01$	$> 0,05$	$\leq 0,05$	$> 0,05$

В таблице 3.4. представлены результаты выполнения контрольных упражнений на техническую подготовленность испытуемых после педагогического эксперимента. Среднее значение оценки точности ударов по мячу улучшилось с  $5,6 \pm 0,23$  попаданий в ворота до  $7,1 \pm 0,15$ . Статистическая обработка данных результатов показала высокую степень значимость (t – Стьюдента составило 5,3 при пороговом значении пятипроцентного уровня значимости 3,47 -  $P \leq 0,01$ ). У всех испытуемых данный показатель улучшился и составил от одного попадания до трех. Средний показатель улучшился до 71 % попаданий в ворота с почти 50% до педагогического эксперимента. Это позволяет нам утверждать, что экспериментальная методика улучшила точность ударом по мячу испытуемыми.

Анализируя результаты выполнения контрольного упражнения на скорость ведения мяча по прямой видна динамика улучшения показателей, но значительно менее выраженная, чем в предыдущем испытании. Статистическая обработка результатов выполнения данного контрольного упражнения показала значение t - Стьюдента 3,0, при пороговом значении 3,47. Это позволяет нам говорить только о выраженной тенденции улучшения данного показателя. Наблюдаемые характеристики улучшились с  $5,6 \pm 0,04$  до  $5,4 \pm 0,03$  с (примерно на 0,2 с), что недостаточно для уровня статистической достоверности.

Характеризуя результаты выполнения контрольного упражнения по ведению мяча с обводкой препятствий можно так же сказать о наличии тенденции улучшения. Так, результаты выполнения улучшились с  $6,6 \pm 0,04$

с до  $6,4 \pm 0,02$  с (улучшение составляет примерно 0,2 с). Статистическая обработка показала достоверность изменения данных показателе с пятипроцентным уровнем значимости ( $t$  – Стьюдента составляет 4,6 при пороговом значении 3,47). Следует так же отметить разнохарактерность изменений в показателях ведения мяча по прямой и с изменением направления. Улучшение одного показателя не веден к улучшению другого, хотя на первый взгляд такая зависимость должна проявляться. Испытуемые лучшие по одному показателю оказываются почти худшими по другому.

В характеристике изменений показателя ударов по мячу на дальность выявилась примерно такая тенденция. Показатели улучшились с  $60,7 \pm 0,54$  до  $63,1 \pm 0,69$  м. Статистическая обработка данных показала отсутствие достоверных изменений, так как  $t$  – Стьюдента составляет только 2,8 при пороговом значении 3,47 пятипроцентного уровня значимости. Мы в праве говорить только о наличии выраженной тенденции улучшения данного показателя.



## ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ литературных источников показал, что методика проведения учебно-тренировочных занятий в секции футбола средней школы недостаточно изучена, требует научного подхода в организации занятий в условиях пришкольного стадиона и спортивного зала небольших размеров.

2. Разработана методика проведения учебно-тренировочного процессе школьной футбольной секции, в основе которой лежит рациональное распределение содержания подготовки футболистов между занятиями на стадионе и спортивном зале, охватывая все разделы подготовки (физическую, техническую и тактическую).

3. Проведенный педагогический эксперимент в течение учебного года показал эффективность разработанной методики. Выявлено положительное влияние на уровень физической и технической подготовленности, ряд характеристик выявили даже статистически значимые положительные изменения.

4. Результаты выполнения контрольных упражнений по физической подготовке выявили выраженную тенденцию улучшения быстроты (бег 30 м), координации (бег 3 по 10 м), силы (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед), в показателе выносливости (бег 1000 м) обнаружено статистически значимое улучшение ( $P \leq 0,05$ ).

5. В показателях технической подготовленности обнаружено высокое статистически значимое улучшение в точности ударов по воротам ( $P \leq 0,01$ ), в ведении мяча с изменением направления так же статистически значимое улучшение, но с пятипроцентным уровнем значимости ( $P \leq 0,05$ ). Показатели ведения мяча по прямой и удара по мячу на дальность выявили только выраженную тенденцию улучшения.

6. Результаты исследований дают право рекомендовать разработанную и апробированную методику проведения учебно-тренировочного процесса в школьной футбольной секции.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ****РЕКОМЕНДАЦИИ**

Результаты исследования позволили сделать практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов 14-15 лет в условиях школьной секции. Желательно комплектовать состав секции из одной трети школьников каждого возраста старшеклассников. Это дает возможность преемственности состава секции в течение ряда лет. Основой включения в состав секции должно быть желание заниматься футболом, а не двигательные и психолого-физические способности.

Составляя годовое планирование, следует распределить средства спортивной тренировки таким образом, что бы во время неблагоприятных климатических условиях для занятий футболом на открытом воздухе, юные футболисты уже были подготовлены к проведению специфических футбольных подвижных игр, в которых должны совершенствоваться навыки передач, остановок и ударов на близкие расстояния. В этих играх повышаются требования к скоростным и координационным способностям играющих.

В дни, когда погодные условия позволяют организации учебно-тренировочного процесса на плоскостных спортивных площадках, содержание занятий должно подготавливать юных футболистов к ведению соревновательной деятельности в условиях классического футбола – условия стандартного футбольного поля. Необходимо расширить арсенал модельных приспособлений реальной соревновательной деятельности – качество покрытия, наличие осадков, ветер и другие меняющиеся условия. Это позволит приобретению приспособительной техники, а не стандартной. Нельзя забывать и о тактике, которая является основой организации соревновательной деятельности одновременно 22 играющих юных футболистов. Иногда это количество необходимо сначала сокращать

минимум вдвое, используя подвижные игры с элементами футбола или мини-футбола.

Главной основой содержания учебно-тренировочного процесса должна быть игра, но не просто беготня за одним мячом, где учишься всему понемногу, а синтезированное игровое упражнение, где двигательная задача решается преимущественно за счет изучаемого технического элемента. Лучше, если ситуация будет полурешенной, а не чисто игровой, чтобы на выполнение технического приема хватило времени и пространства;

Необходимо создать условия, когда нет чрезмерной концентрации непосредственно на технической стороне выполнения. Здесь – очень важна та психологическая тонкость, которую мы интуитивно все знаем, но почему-то редко применяем. В данном случае освобождается сознание обучающихся футболистов от способа выполнения упражнения, но ставится при этом цель (ворота, зона, тактическое задание). Этим действием мы переводим технический фактор из сознания в подсознание, так как все внимание сосредоточено на цели. Как следствие, техническая оснащенность футболиста формируется быстрее и обладает большей вариативностью, так как непосредственно связана с тактическим аспектом.

Основным принципом построения упражнений должно быть создание сложной совокупности элементов оперативной задачи, для преобразования которой требуется реализация интеллектуального и моторного потенциала. Упражнения должны быть тактически сложными, но посильными.

Необходимо создавать эмоционально насыщенные ситуации. Сильный заряд эмоций, обходя логичный ум, может вызывать принятие подсознательных, интуитивных и, как следствие, нестандартных решений

Процесс игры всегда надо регулировать с помощью различных ограничительных мер: регламентации количества касаний мяча, выполнение различных технико-тактических действий в различных зонах и мячами разными по цвету, соблюдение оптимальных пространственно-временных

характеристик путем введения нескольких мячей и игровых зон, количества игроков в зонах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10 – 11 классов [Текст] учеб. - методическое пособие для учителя /С.Г.Арзуманов. – Ростов н / Д.: Феникс, 2010. – 413 с.
2. Баланин Г.А. Футбол [Текст] техника и методика обучения. Спорт в школе. /Г.А.Баланин. //№3 (382). 2006 г., С 41-47.
3. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол [Текст] / Вайн Хорст. - М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244с.
4. Варюшин В. В. Разминка в тренировке футболистов [Текст] / В. В. Варюшин. – М.: РГУФК, 2004. – 32 с.
5. Варюшин В.В., Первые шаги в футболе [Текст] Методическое пособие / В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв. – РФС - М – 2015. – 120с.
6. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, М.П.Скородумова. - М.: Советский спорт. 2010.- 336 с.
7. Годик М.А. Футбол [Текст] типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л.Березнов, И.В.Котенко, В.И.Малышев, Н.А.Кулик. - Изд-во Российский футбольный союз, 2011. – 160 с.
8. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике [Текст] Учебное пособие для вузов физической культуры / В.П Губа., М.П.Шестаков, Н.Б.Бубнов, М.П.Борисенков. 2-е издание. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 220 с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К.Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
10. Калинин А.В. Футбол [Текст] методика тренировки / А.В. Калинин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 162 с.

11. Клещук Ю.Н. Футбол [Текст] / Ю.Н.Клещук. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 400 с.
12. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет [Текст] учебно – методическое пособие / А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов. РФС - ООО «РД Квартал» 2015. – 144с.
13. Котенко И.В. Акробатические упражнения в тренировке юных футболистов // Теория и методика футбола. – [Текст]- М.: Олимпия, 2007. – С. 10-12.
14. Кузнецов А. Футбол [Текст] настольная книга детского тренера / А.Кузнецов. – Изд. ОлимпияПресс, 2007. – 263 с.
15. Лапин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] / О.Б.Лапин. - М.: Человек, 2010. – 176с.
16. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] / О.Б.Лапшин. - М. :Человек, 2014. – 243 с.
17. Лях В.И., Витковски З.П. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11-19 лет [Текст] / В.И.Лях, З.П.Витковски. - Академия физического воспитания, Краков, Польша, - 2010. – 239 с.
18. Лях В.И. Двигательные способности школьников [Текст] основы теории и методики развития. / В.И.Лях - М.: Терра - Спорт, 2000. – 192 с
19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] Пособие для учителя. / В.И.Лях - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ». 1998. - 272с.
20. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям [Текст] / А.Н. Лапутин. - Киев: Здоровье, 2006. - 216 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / - М.: ООО «Издательство Астрель». 2009. - 863с.

22. Организационно- методические пособие для преподавателей физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ РФС (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) [Текст] – М.;2015. 187 с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебное пособие для институтов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М., Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.

24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст] Общая теория и ее практические приложения. / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

25. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение [Текст] учебник для студ. высш. пед. учебн. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М., 1999. – 463 с.

26. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд. 2004. – 520 с.

27. Футбольные уроки лучшей игры [Текст] перевод с английского / Джилл Харви, Д. Шейх-Миллер, Р. Дангворт и К. Гиффорд. – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 96с.

28. Теория и методика физической культуры [Текст] учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

29. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

30. Ткаченко А. Футболь [Текст] / А. Ткаченко.- М.: ЗАО «Изд. Дом-Гелеос», 2001. – 351 с.



31. Швыков И. А. Футбол в школе [Текст] / И.А.Швыков. – М.: Terra – Спорт, Олимпия Пресс, 2002, - 144 с.

32. Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований [Текст] Курс лекций / Е.Р.Яхонтов – 2–е изд., переработанное. и дополненное. // СПб.: Олимп, 2006. – 187 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

результаты статистической обработки данных

бег 3 по 10 м – до и после эксперимента

7,1	7	Сигма1	Сигма2	m1	m2	t
7,4	7,2	0,2	0,2	0,1	0,1	1,5
7,5	7,3	Среднее арифметическое1				7,5
7,6	7,5	Среднее арифметическое2				7,4
7,6	7,6	Ошибка средней1				0,06
7,6	7,4	Ошибка средней2				0,05
7,1	7	t-критерий				1,5
7,7	7,7	Число степеней свободы f				28
7,8	7,6	Большее M больше меньшего M на, %				1,71
7,3	7,2	В опыте > или < , чем в контроле на, %				1,71
7,7	7,5					
7,4	7,3					
7,5	7,5					
7,5	7,3					
7,9	7,7					

### бег 30 м – до и после эксперимента

4,5	4,4	Сигма1	Сигма2	m1	m2	t
4,6	4,5	0,2	0,1	0,0	0,0	1,4
4,8	4,8	Среднее арифметическое1				4,7
4,7	4,6	Среднее арифметическое2				4,6
4,9	4,8	Ошибка средней1				0,05
4,8	4,6	Ошибка средней2				0,04
4,4	4,4	t-критерий				1,4
4,8	4,7	Число степеней свободы $f$				28
5	4,9	Большее M больше меньшего M на, %				1,87
4,6	4,5	В опыте > или < , чем в контроле на, %				1,87
4,8	4,7					
4,5	4,5					
4,6	4,6					
4,7	4,6					
5	4,8					

## Удар по воротам на точность (кол-во)

до и после эксперимента

4	6	Сигма1	Сигма2	m1	m2	t
5	7	0,9	0,6	0,2	0,2	-5,3
6	8	Среднее арифметическое1				5,6
5	7	Среднее арифметическое2				7,1
6	8	Ошибка средней1				0,23
7	8	Ошибка средней2				0,15
6	7	t-критерий				-5,3
7	7	Число степеней свободы <i>f</i>				28
5	7	Большее M больше меньшего M на, %				26,19
5	7	В опыте > или < , чем в контроле на, %				- 20,75
6	6					
5	8					
6	7					
5	6					
6	7					

### Бег 30 метров с ведением мяча (с)

до и после эксперимента

5,7	5,4	Сигма1	Сигма2	m1	m2	t
5,6	5,5	0,1	0,1	0,0	0,0	3,0
5,2	5,2	Среднее арифметическое1				5,6
5,4	5,3	Среднее арифметическое2				5,4
5,5	5,5	Ошибка средней1				0,04
5,6	5,4	Ошибка средней2				0,03
5,6	5,4	t-критерий				3,0
5,5	5,4	Число степеней свободы $f$				28
5,6	5,2	Большее M больше меньшего M на, %				2,71
5,7	5,5	В опыте > или < , чем в контроле на, %				2,71
5,6	5,6					
5,5	5,4					
5,7	5,6					
5,5	5,3					
5,6	5,4					