

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 методики физической культуры

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ
МЯЧОМ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В
УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011502
Животкова Максима Викторовича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. Возрастные особенности юношей 12-14 лет.....	5
1.2. Проблема технической подготовки в футболе.....	9
1.3. Особенности техники владения мячом в футболе.....	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	25
Глава 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	27
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	27
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	32
Выводы.....	37
Список использованной литературы.....	38
Приложения.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время важнейшей проблемой в спорте является подготовка квалифицированного резерва для профессионального футбола. Решение этой проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией технической подготовки детей занимающихся футболом в условиях дополнительного образования [7].

Занятия футболом можно рассматривать, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности [11].

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторам, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры.

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры [22].

Однако до настоящего времени отдельные вопросы технической подготовки юных футболистов еще не решены и заслуживают дальнейшего изучения. Все вышеизложенное обуславливает поиск новых путей и научно-методических разработок по рационализации методик обучения технике игры.

Цель исследования - совершенствование процесса обучения технике владения мячом в футболе

Объект исследования – процесс совершенствования технической подготовки футболистов 12-14 лет.

Предмет исследования – методика совершенствования техники владения мячом детей 12-14 лет в процессе занятий футболом в условиях дополнительного образования.

Гипотеза исследования заключалась в предположении того, что использование, специальных тренировочных блоков, включающие в себя комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных-координационных качеств, позволит более эффективно владеть мячом и совершенствовать технические приемы футболистам 12-14 лет.

Задачи:

1. на основе анализа литературы изучить особенности технических приемов владения мячом в футболе;
2. разработать экспериментальную методику совершенствования технической подготовки футболистов 12-14 лет;
3. выявить эффективность экспериментальной методики совершенствования технической подготовки футболистов 12-14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Контрольное тестирование
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистическая обработка данных.

Научная новизна заключается в том, что разработаны комплексы упражнений, которое позволят более эффективно совершенствовать технические действия футболистов 12–14 лет.

Практическая значимость исследования: результаты могут быть применяться педагогами по физической культуре, тренерами-преподавателями по футболу.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Возрастные особенности юношей 12-14 лет

Физические упражнения оказывают на человека большое влияние, особенно это проявляется на стадии формирования организма в целом в детском и юношеском возрасте. Поэтому при планировании и осуществлении тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма подростков [30].

Особенности биологического развития детей учитываются в физиологической периодизации. В настоящее время ведется много дискуссий по вопросу выделения критериев, которые можно брать за основу возрастной периодизации.

Одни исследователи за основу берут созревание половых желез, скорость роста и дифференцировки тканей и органов; другие предлагают руководствоваться так называемой скелетной зрелостью (костный возраст), когда рентгенологически в скелете определяют время появления точек окостенения и наступления неподвижного соединения тканей. Выдвигался в качестве критерия периодизации и такой признак, как степень развития центральной нервной системы, в частности коры головного мозга [28].

В отличие от паспортного возраста, где межвозрастной интервал равен одному году, биологический (или анатомо-физиологический) возраст охватывает ряд лет жизни человека, в течение которых происходят определенные биологические изменения [30].

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет). Такое деление на возрастные группы соответствует действующей ныне сети детско-юношеских спортивных школ, воспитательно-оздоровительных учреждений в нашей стране.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

Начало полового созревания у большинства мальчиков приходится на 12-13 лет. В это время происходят изменения в ростовых процессах, а именно ускоряется рост конечностей в длину. Сначала увеличивается длина рук, потом ног. Этот процесс приводит к формированию у мальчиков подросткового типа телосложения, для которого характерны некоторые длинноногость и длиннорукость [2].

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений [20].

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размерность во времени [20].

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет [27].

В этот период замедляется рост сердца, но увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем [20]. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до

190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт.ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт.ст. [20]. Тормозится прирост легочных объемов, и соответственно снижается функциональные возможности дыхательной системы, уменьшается частота дыхания и пульса [14].

Усиленный рост грудной клетки у мальчиков с 12 лет, а к 17 – 20 годам она приобретает окончательную форму. Физические упражнения не только укрепляют грудную мускулатуру, но и увеличивают размах движений в суставах ребер, что приводит к увеличению объема грудной клетки при дыхании и жизненной емкости легких [23].

Многие ученые отмечают, что при планировании занятий спортом с подростками 12-13 лет особое внимание должно быть уделено развитию скоростно-силовых качеств, а также ловкости.

У подростков 14 лет происходит иной скачок роста, у них темпы роста конечностей замедляются, а рост туловища ускоряется. Рост костей в длину становится преобладающим, отставание в росте мышц и жирового компонента создает впечатление, что подросток худеет [2].

Также в этом возрасте в связи с увеличением темпов роста грудной и брюшной полостей, быстро растут сердце и легкие. Это создает благоприятную возможность для снабжения органов и тканей кислородом и делает организм более выносливым к увеличению нагрузок.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц: увеличивается число миофибрилл - сократительных элементов мышечных клеток, повышаются их энергетические запасы, снижается количество воды. Становятся более прочными связки, удлиняются сухожилия мышц [24].

Перестройка в структуре скелетных мышц не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение физических возможностей подростков 14 лет при выполнении циклической

работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности. На этой стадии полового созревания эффективны тренировки общей выносливости. Тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок при занятиях спортом должно быть ограничено [2].

В подростковом возрасте происходят изменения и в психике. Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение [29].

В подростковом возрасте дети начинают усиленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков – идеал мужественности становится для них одним из основных. В возрасте 11 – 12 лет мальчики любят смотреть приключенческие фильмы или читать соответствующие книги. Они стараются подражать героям, обладающим мужественностью, смелостью, силой воли. В старшем подростковом возрасте основное внимание направлено на саморазвитие необходимых волевых качеств. Мальчики много времени уделяют спортивным занятиям, связанным с большими физическими нагрузками и риском, такими, где требуются незаурядная сила воли и мужество [28].

В формировании волевых качеств имеется некоторая последовательность. Сначала развиваются основные динамические физические качества: сила, быстрота и скорость реакции, затем – качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. И только потом формируются более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10–11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11–12

лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12–13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет [29, с. 142].

Наблюдаемые за последние 120-150 лет в разных странах ускорение темпов роста, увеличение тотальных размеров тела от поколения к поколению, более ранние сроки наступления полового созревания получили название «акселерация».

Акселерация многими авторами рассматривается как положительное явление, объективно отражающее влияние социальных и медико-биологических факторов на организм детей, так как наряду со сдвигами в физическом развитии и в темпах полового созревания у них отмечается также улучшение двигательных возможностей, повышение спортивных результатов [2].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин. [20].

Физическая и спортивная подготовка в подростковом возрасте развивается равномерно и стабильно, и организм спортсмена уже способен выдерживать определенные нагрузки подходит время к углубленному разучиванию техники и освоению игры футбол.

1.2. Проблема технической подготовки в футболе

Отмечаемое специалистами отставание в технике владения мячом отечественных футболистов от лучших зарубежных требует внедрения в практику новых, научно обоснованных подходов к построению тренировки игроков начиная с начальных этапов многолетней подготовки [9].

Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по футболу (чемпионат мира в Германии, чемпионат Европы в Австрии и Швейцарии), в

условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов. До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности (СД) юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ и СДЮШОР, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболисток. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности – о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), не изученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах России, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом [11].

Подобное положение еще раз подтверждает отсутствие до настоящего времени единого методического подхода в данном вопросе (возможно, это не следует считать негативным моментом) и указывает на необходимость дальнейших поисков путей повышения эффективности технической подготовки юных футболистов. Многолетние исследования СД юных футболистов позволили установить возрастную динамику структуры основных ее компонентов, специфику их корреляционных связей между собой и результативностью игры [21].

Н.М. Люкшинов[15] отмечал, что проблемами совершенствования технического мастерства в профессиональном футболе являются:

- развитие чувства мяча, умение владеть им не глядя на мяч и на ноги, что позволяет игроку лучше видеть поле и читать игру;

- совершенствование искусства дриблинга;
- совершенствование технического мастерства молодых, талантливых игроков;
- тренировка технических приемов должна быть адаптирована к уровню современного футбола;
- красота и зрелищность футбола во многом зависит от индивидуального технического мастерства игроков [12].

Важно подчеркнуть, что уже на втором этапе углубленного обучения технических приемов необходимо дать всю серию упражнений с мячом и в движении, что позволит юным футболистам хорошо научиться владеть мячом, улучшить ориентировку и правильно оценить игровую ситуацию.

Полишкис М.С.[27] писал, что техника футбола включает в себя множество приемов и способов обращения с мячом и передвижения, и на процесс ее обучения уходит много времени. Для решения данной проблемы автор предлагает систематизировать изучаемый материал и определить последовательность обучения технике.

На втором этапе обучения более углубленно разучиваются следующие технические приемы, по мнению М.С. Полишкиса: прямые и резаные удары разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях; остановка мяча с переводами; ведение мяча разными способами; обманные движения и их сочетания; отбор мяча в выпаде и в подкате; вбрасывание мяча на дальность.

М.С. Полишкис отмечал, что в конце этапа специализации за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Юные футболисты выполняют технические приемы владения мячом далеко не всегда стандартно: одни - за счет быстроты, другие - за счет ловкости, третьи - за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена,

помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники [27].

Условно можно выделить характерные особенности преимущественного воздействия (в плане технической подготовки) в различные возрастные периоды:

- с 8 до 10 лет – ведение и обводка, жонглирование мячом;
- с 10 до 11 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, игра головой;
- с 11 до 12 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи, удары в ворота ногой, игра головой;
- с 12 до 13 лет – ведение и обводка, прострелы и навесные передачи, длинные передачи, удары в ворота головой;
- с 13 до 14 лет – ведение и обводка, длинные передачи мяча, отбор, прострелы, удары в ворота головой и ногой;
- с 14 до 15 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи, передачи "на ход", перехваты;
- с 15 до 16 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи, прострелы, игра головой, удары в ворота головой и ногой [1].

Подводя итоги изученной нами проблемы совершенствования технической подготовки в футболе, хотелось бы отметить, что совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости необходимо решать в комплексе, так как разностороннее развитие двигательного навыка дает больший эффект, чем развитие сторон в отдельности.

1.3. Особенности техники владения мячом в футболе

На поле главным для футболиста является техника. Техника игры в футбол - это умение легко и непринужденно владеть мячом. Умение

выполнять координационно сложные упражнения с высокой степенью точности характеризует техническое мастерство спортсмена [28].

Технически подготовленный футболист способен обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч. К футболистам предъявляются высокие требования т.к. в нем одной из главных отличий от большого футбола является ограниченность поля для игры и повышенная концентрация игроков. Это приводит к тому, что от футболистов требуется умения экономно владеть мячом и точно им распоряжаться.

Во – первых, разучивание технических приемов начинают с ведущей ноги, т. е. с той, которой удобно бить. После этого легче перейти на освоение приема слабой ногой. Во – вторых, закреплять технические приемы стараются в обстановке, приближенной к игровой. И наконец, самое главное это тренировка технических приемов систематически [31].

Существуют различные методы обучения и тренировки. При их выборе следует руководствоваться тем, чтобы они соответствовали возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, степени их подготовленности. Те или иные методы обучения и тренировки должны применяться в зависимости от обстановки и специфики занятий (практические занятия с мячом, теоретические занятия). Они должны обеспечить сознательное и прочное усвоение техники игры, развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся [6].

На всех этапах обучения и тренировки необходимо осуществлять индивидуальный подход к занимающимся. В нашей работе мы рассмотрим подробнее технику совершенствования владения мячом.

По мнению В.П. Губа, физиологической основой техники владения мячом является процесс образования и совершенствования двигательных динамических стереотипов. Различают три фазы образования динамического стереотипа.

Первая – фаза возникновения. Движение в основном выполняется, но имеет много неточностей. Стереотип нуждается в уточнении и последующем закреплении [6]. Данную фазу следует отнести к стадии начального разучивания (по Ю.Ф. Курамшину) технике владения мячом и длится она примерно от 4 до 6 лет обучения.

Вторая – фаза уточнения. Точность движений по направлению и амплитуде повышается, устраняют ненужные движения и излишнее закрепление мышц [6]. Фаза уточнения наступает на стадии углубленного разучивания и технического совершенствования владения мячом длится этот период от 6 до 8 лет (по Ю.Ф. Курамшину).

И наконец, третья – фаза совершенствования. Приобретают стойкость и подвижность выработанной системы (сохраняемость навыка). Эта фаза присуща этапу сохранения спортивно – технического мастерства технике владения мячом, достижению высоких результатов, которая длится от 4 до 6 лет (по Ю.Ф. Курамшину).

Основным методом тренировки в технике владения мячом является многократное повторение каждого приема в самых различных условиях и сочетаниях. При этом предусматривается тренировка без длительных перерывов [6].

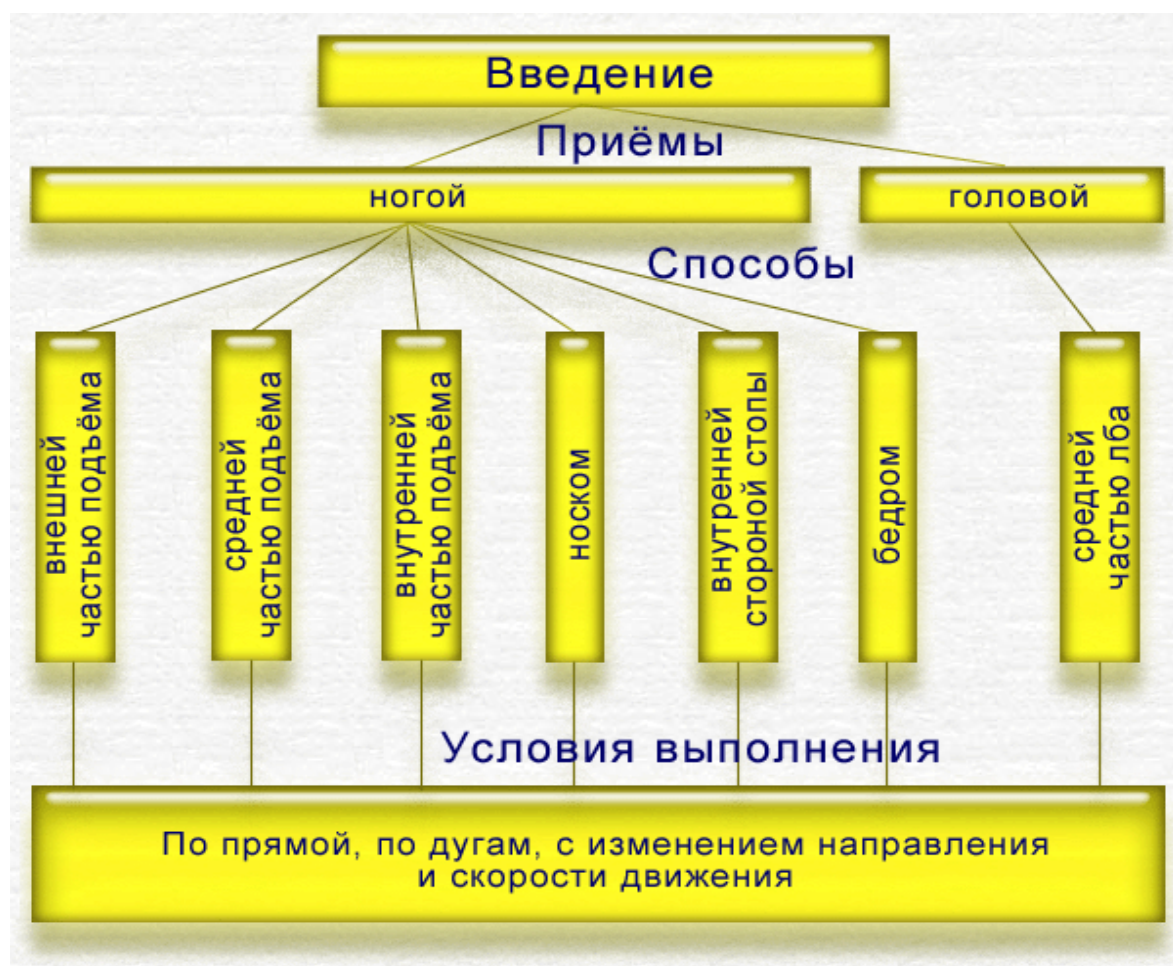


Рис.1.1 Классификация введений мяча

Ведение мяча ногой - это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Так как детали техники бега и ударов по мячу ногой различными способами были рассмотрены выше, подробно остановимся на особенностях ведения мяча.

В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10-12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1-2 м. В то же время, частые удары снижают скорость ведения мяча.

В рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок

является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу и выполняется удар [2, 6].

Ведение мяча внешней частью подъема принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием, футболисты перемещаются по прямой, дугам и с изменением направления движения. При выполнении приема стопу ведущей мяч ноги необходимо развернуть носком в середину.

Ведение мяча внутренней частью подъема позволяет осуществлять перемещение по дуге.

Посредством *ведения мяча средней частью подъема и носком* осуществляется, в основном, прямолинейное движение футболиста, реже по дуге. Достаточно редко ведение средней частью подъема используется в игре, особенно начинающими и низкоквалифицированными футболистами, так как существует угроза зацепить землю носком. В то же время, данный прием относится к числу надежных, потому что достаточная величина поверхности соприкосновения ноги с мячом и отсутствие разворота стопы при осуществлении ведения обеспечивают точность выполнения движений.

При *ведении мяча носком* опорная нога ставится сбоку от мяча; маховая нога, согнутая в колене, движется к мячу; игрок подталкивает мяч перед собой носком. Туловище прямое или немного наклонено вперед. Колено маховой ноги в момент соприкосновения стопы с мячом находится над мячом. Чтобы выполнить перемещение по дуге, удары следует производить по той части мяча, которая дальше от опорной ноги.

Для совершенствования техники ведения мяча носком рекомендуются следующие упражнения:

1. Ведение мяча правой, затем левой ногой в ритме шага, касаясь мяча на каждом шаге.
2. То же в медленном беге.
3. Ведение мяча поочередно правой и левой ногой.
4. Ведение мяча правой и левой ногой по дуге.

5. Ведение мяча с остановками по сигналу.

6. Сочетание ведения мяча с передачами партнеру и ударом по воротам.

Ведение мяча внутренней стороной стопы применяется, если игроку необходимо изменить направление движения. С мячом контактирует внутренняя часть стопы — от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги. Во время ведения шаги игрока шире обычного.

Ниже приведен комплекс упражнений, способствующий освоению и совершенствованию основных способов ведения мяча — внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частями подъема.

1. Ведение мяча сначала внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, затем - внешней по прямой в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге.

2. То же по кругу.

3. Упражнение 1 и 2, но в темпе медленного бега.

4. Ведение мяча в темпе медленного бега по малому кругу, обводя стойки или стоящих игроков.

5. Ведение мяча по восьмерке внутренней частью подъема.

Ведение мяча бедром. Данный способ ведения используется для обработки мячей, летящих на средней высоте, а также во время быстрого бега, чтобы не тратить время на опускание мяча вниз. Короткими движениями вверх, в необходимом направлении мяч подбивается частью бедра (находящейся ближе к колену).

Кроме того, для ведения прыгающих мячей применяют удары бедром и средней частью подъема. Используя данные приемы, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

Применяя *ведение мяча головой*, можно перемещаться в различных направлениях и удерживать мяч в воздухе с помощью последовательных ударов. Удары наносятся, в основном, средней частью лба. Техника выполнения данного приема не отличается от техники ударов по мячу головой. Футболист подбивает мяч невысоко вперед-вверх с таким расчетом, чтобы успеть переместиться и, догнав летящий мяч, нанести следующий удар головой.

А.И. Заваров [11] считает, что в методике совершенствования техники владения мячом футболист многократно повторяет знакомые ему технические приемы. Выполнение каждого технического приема футболистом зависит от его анатомических и других особенностей. Голое копирование и стандартизация не приводят к правильному освоению технического приема. Полная переделка сложившегося навыка имеет место лишь в исключительных случаях.

По мнению, Курамшина Ю.Ф., исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических способностей формирования черт личности спортсменов, при построении занятия выделяют три части подготовительную, основную и заключительную [13]. Также Курамшин Ю.Ф. отмечал, что деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение. При их проведении тренер должен соблюдать следующие правила: начинать занятие надо с разминки (подготовительная часть), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, вида упражнений и т.д. Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки [13]. Если не соблюдать эти правила, то занятие может привести к бессмысленной трате времени, а также нанести вред здоровью юных спортсменов.

Как писал В.П. Губа, футболисты, выступающие в роли защитников и нападающих, совершенствуют следующие приемы владения мячом:

- прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы;

- остановку мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой;

- ведение мяча носком, внешней и внутренней частью подъема;

- обманные движения.

Для совершенствования всех этих приемов используют разнообразные способы [6]. В соответствии с поставленной целью исследования подробно рассмотрим технику ведения мяча и обманные движения (финты).

Перед тренировкой в ведении мяча ставят задачу добиться слитности движений. Это достигают тренировкой в ведении мяча различными приемами, с различной скоростью, без препятствий и с препятствиями. При этом мяч ведут в различных направлениях (по прямой, по виражам, змейкой). На пути футболиста ставят различные препятствия в виде стоек, подвешенных мешков, барьеров. Футболисту преграждает путь партнер.

Ведение мяча осуществляют приближенно к условиям состязания, для чего в большом объеме дают всевозможные игры и игровые упражнения. Футболист стремится научиться вести мяч с максимальной скоростью, которая зависит от техники владения мячом и от скорости бега футболистов. Эти 2 условия обязательны.

Абсолютную скорость бега у футболистов развивают специальными методами, а технику ведения мяча совершенствуют при помощи специальных упражнений [6]. От футболиста требуется выполнять финты настолько правдоподобно, чтобы им верили. Для этого необходимо в совершенстве владеть движениями тела и умением скрывать свои истинные намерения. Наряду со всем прочим здесь имеется известная доля актерского мастерства.

Для тренировки финтов применяют специальные упражнения. В большей мере тренировка финтов протекает в процессе игр и игровых упражнений, то есть в естественных условиях [12].

В силу особенности данного технического приема характер выполнения финтов строго индивидуален. Обычно тренировку финтов совмещают с тренировкой ведения мяча и обводкой [25].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач мы использовали наиболее распространенные методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. контрольное тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. математико-статистическая обработка данных.

1. Анализ научно-методической литературы.

Главным условием в исследовательской работе считается осмысление и обобщение научно-методической литературы, поэтому во время подготовки выпускной квалификационной работы нами был произведен анализ доступной литературы. Изучение научно-методической литературы помогло уточнить тему исследования, собрать информацию о предмете и объекте исследования, сформулировать рабочую гипотезу и спланировать задачи исследования. А также была проанализирована учебная литература, в которой изложены рекомендации по научно-методическим основам построения процесса технической подготовки юных футболистов.

Контрольное тестирование.

Для контроля физического воспитания и технической подготовки футболистов важным элементом является тестирование. Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая с целью определения его состояния, уровень физической, технико-тактической подготовленности занимающегося с помощью теста. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния и других качеств занимающихся.

Степень совпадения результатов тестирования при повторном его проведении на одних и тех же объектах и в одинаковых условиях называется

надежностью теста. Возможность полностью воспроизвести результаты теста при его повторении через какое-то время и в одинаковых условиях называется *стабильностью теста*. Степень точности, с которой измеряется объект (или сторона, свойства, качество его), будет характеризовать *информативность теста* [13].

В игровых видах спорта величина нагрузки и успех в соревнованиях зависит от фактора координационной сложности в большей степени, чем в циклических видах спорта [4]. В соответствии с поставленными нами целью и задачами исследования использовались тесты на оценивание уровня двигательного-координационных качеств футболистов. Для подбора тестов мы руководствовались предложенной В.И. Лях методичкой по диагностике координационных способностей спортсменов [17]. Перечень избранных тестов приведен ниже.

1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам (с).

На 11-метровой отметке и далее с интервалом в 3 м (по направлению к центру поля) устанавливаются три стойки. Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площади, обводит змейкой стойки (причем при обводке стойки с правой стороны мяч находится под контролем правой ноги, а с левой стороны — под контролем левой ноги) и правой ногой посылает мяч в ворота (по воздуху, без вратаря). То же с другого угла, но удар по воротам левой ногой. Время двух упражнений суммируется. Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются.

2. Удар на точность (кол-во раз).

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по пять ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой.

3. Жонглирование (с).

Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности — 45 сек. без потери мяча. Фиксируется время до первой потери мяча.

4. Ведение мяча 30 м. (с).

С высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 м. Две попытки.

5. Удары на дальность по неподвижному мячу (м).

Игроки выполняют передачи друг другу на расстоянии 25 м. остановка мяча подошвой. Тест выполняется на точность передач (не менее 5 передач). Оценка: «отлично» – 5 очков, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3, «достаточно» – 2, «плохо» – менее 2 очков. Оценки суммируются.

6. Комплексное упражнение (с).

Выполняется на отрезке в 30 м. Подбросить мяч над головой не ниже 2м; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести 4 стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша. Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша.

7. Тест «Челночный бег 5 раз по 10 метров» (с).

Для оценки быстроты движений и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

2. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент в спортивных исследованиях проводится для того, чтобы выявить эффективность тех или иных методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, проверить ценность средств и материалов, служащих педагогическим задачам [28].

В экспериментах, в которых исследуются учебно-воспитательный или тренировочный процессы, как правило, создаются экспериментальные и контрольные группы. В первых из них обеспечиваются специальные, созданные исследователем условия, вторые занимают в обычных, общепринятых, традиционных условиях. Разница в результатах, полученных в конце эксперимента, свидетельствует о степени решения проблемы [13].

Для решения поставленных нами задач исследования был проведен педагогический эксперимент, цель которого заключается в выявлении эффективности предложенной методики, которая заключается в совершенствовании технических приемов владения мячом юными футболистами.

3. Математическо-статистическая обработка данных.

С целью обработки научных материалов широко используются методы математической статистики. Закономерности в области спорта обнаруживаются не в каждом отдельном случае, а лишь как общая устойчивая тенденция, выявляющая в массе случаев [28].

Выполнение элементарных статистических процедур (вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, вероятных ошибок, коэффициентов вариации и т.д.) входит в обязательную обработку количественных данных [28].

Изучая эффективность предложенной нами методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов, мы проследим, как улучшаются личностные показатели двигательной координационной способности спортсменов. Результаты контрольного тестирования были обработаны методами математической обработки данных с использованием программы MicrosoftExcel при помощи нахождения разницы и процентного соотношения полученных данных до и после внедрения предложенной методики совершенствования технической подготовленности.

Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n},$$

где X_i - значение отдельного измерения;

n - общее число измерений в группе.

2. В обеих группах вычислялось стандартное отклонение (δ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum (X_i - X)^2}{n-1}}, m.k.n \leq 30$$

3. Для определения полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

4. Для определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{|X_э - X_к|}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_э + n_к - 2$. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 50% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер [8].

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2018	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2018	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2018	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2018-март 2019	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Контрольные испытания
V. Март-апрель 2019	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2019	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2019	Оформление работы и представление на кафедру ТиМФКБелГУ	

Глава 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1. Характеристика экспериментальной методики

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что такие технические действия, как: ведение мяча (дриблинг), остановка мяча, отбор мяча, обманные движения (финты) – носят двигательльно-координационный характер. С учетом изученной литературы по особенностям технической подготовки в футболе детей 12-14 лет мы разработали методику совершенствования технических приемов владения мячом. Данная методика включает в себя специальный комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности у детей 12-14 лет в процессе занятий футболистом в условиях дополнительного образования.

В ходе проведения эксперимента было сформировано две группы по 14 футболистов 12-14 лет – экспериментальная и контрольная. Эксперимент проводился на базе МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода (на футбольном поле МБОУ СОШ №49) с сентября 2018г. по март 2019г.

Занятия с футболистами обеих групп проходили 3 раза в неделю в спортивном зале с применением необходимого инвентаря, их продолжительность составляет 75 минут. Отличительной чертой в тренировочных занятиях является изменение комплекса упражнений специально подобранных для совершенствования техническими приемами владения мяча.

Тренировки с обучающимися в экспериментальной группе проводились по плану тренировочного занятия пример, которого представлен в (см. приложение 1). С футболистами контрольной группой

тренировочные занятия проводились по плану, представленному приложением 2).

Мы проводили тренировочные занятия, выделяя три части подготовительную, основную и заключительную. При построении занятий нами соблюдались следующие правила: начинать занятие надо с разминки (подготовительная часть), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части юным футболистам предлагался комплекс упражнений направленный на совершенствование техники владения мячом. Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки.

С учетом особенностей построения занятий нами предлагаются блоки комплекса упражнений для подготовительной и основной частей, чтобы разнообразить тренировочные занятия, каждый отдельный блок соответствует дню недели (блок 1 – понедельник, блок 2 – среда, блок 3 – пятница). Для составления комплексов упражнений мы руководствовались рекомендациями С.Н. Андреева [1].

Блок 1.

I. Подготовительная часть – упражнения на развитие двигательных-координационных способностей без мяча:

1. Упражнение на координационной лесенке.
2. Упражнение «махи ногой через барьеры».
3. Упражнение «бег между стойками».

II. Основная часть – упражнения с мячом (с учетом двигательных-координационных способностей):

1. Занимающиеся упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 1-2 м: по ходу часовой стрелки - внешней частью подъема правой ноги или внутренней частью подъема левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги. Варианты: а) ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии, б) то же, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1-1,5 м.

2. Игроки выполняют передачи друг другу на расстоянии 8-10 м. остановка мяча подошвой, предварительно сделав движение навстречу мячу. Передача мяча внешней и внутренней стороной стопы от стенки, варианты: в парах, в тройках, с дальнейшим ударом по воротам.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию на пути партнера, ведущего мяч. Когда атакующий игрок приблизится к первому, тот выставляет ногу навстречу мячу, выполняя отбор накладыванием стопы. Вариант: отбирающий игрок выставляет вперед ногу тогда, когда его партнер касается мяча внутренней частью подъема.

4. Комплексное упражнение, сочетающее технические приемы – передача мяча и прием (остановка) мяча. Игроки с мячами напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м одновременно катят мячи друг другу подошвой правой ноги, прием левой ногой. Затем меняют положение: катят подошвой левой ноги, прием правой ногой. Далее усложняем упражнение: то же, но с подскоком на месте, увеличивая темп.

5. Игрок при сближении с соперником опирается на одну ногу, перенеся на нее вес тела. Одновременно внутренней частью подъема другой ноги он быстро «убирает» мяч от соперника в сторону опорной ноги, а затем легко уходит от него.

Блок 2.

I. Подготовительная часть – упражнения на развитие двигательных-координационных способностей без мяча:

1. Упражнение «пробежка через кольца».
2. Упражнение «бег через барьеры» выполняется сначала лицом вперед, потом правым и левым боком.

II. Основная часть – упражнения с мячом (с учетом двигательных-координационных способностей):

1. Ведение мяча по прямой (вариант: с препятствиями) с увеличением темпа: стороной подъема стопы (правой, левой ногой); подошвой (правой, левой ногой); попеременно касаясь внутренней и

внешней стороной стопы (правой, левой ногой); попеременно касаясь внутренней стороной стопы обеих ног.

2. Игроки выполняют ведение мяча в пределах площадки, задача: выбить своим мячом мяч из ног соперника, тем временем не дать сопернику выполнить то же самое.

3. Игроки выполняют передачу друг другу: прием подошвой и обратный пас одной и той же ногой; прием подошвой и обратный пас разноименными ногами; прием мяча внешней стороной стопы с уходом.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 м друг против друга. Один ведет мяч на партнера, который также сближается с атакующим, и в последний момент выполняет отбор мяча накладыванием стопы. Вариант: то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.

5. Комплексное упражнение, сочетающее технические приемы – передача мяча и прием (остановка) мяча. Игроки с мячами напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м одновременно катят мячи друг другу подошвой правой ноги, прием левой ногой, перекат под правую ногу и передача правой ногой. Затем меняют положение: катят подошвой левой ноги, прием правой ногой, перекат под левую ногу и передача левой ногой. Далее усложняем упражнение: то же, но с подскоком на месте, увеличивая темп.

6. Игрок ведет мяч на стоящего на его пути соперника. Сблизившись с ним, он ставит опорную ногу впереди – сбоку от мяча и делает вид, что стремится нанести удар по мячу другой ногой. Сам же, вместо удара, пронесит бьющую ногу вперед, развернув стопу внутрь, а туловище наклоняет в сторону от мяча. Откатив мяч назад внутренней стороной стопы, атакующий игрок разворачивается на 180° и уходит от соперника.

Блок 3.

I. Подготовительная часть – упражнения на развитие двигательных-координационных способностей без мяча:

1. Упражнение «прыжки через барьеры» выполняется: сначала на одной ноге (лицом вперед, правым, левым боком), потом на двух ногах (лицом вперед, правым, левым боком).

2. Эстафеты.

II. Основная часть – упражнения с мячом (с учетом двигательных-координационных способностей):

1. Занимающиеся выполняют ведение мяча с ускорением на расстояние 7-8 м обводят стойку 360° внешней стороной стопы правой ноги, обратно возвращаются ведя мяч внешней стороной стопы левой ноги.

2. Двое игроков с мячами в руках поочередно катят мячи в ноги третьему игроку с разных сторон. Третий игрок возвращает им мячи ногами (внутренней частью стопы) перескакивая с ноги на ногу (прыжками).

3. Игроки жонглируют мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, они принимают его серединой подъема.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 м друг от друга. Один ведет мяч, другой, сближаясь с ним, выбивает мяч у него из-под ноги в тот момент, когда атакующий игрок чуть отпустит его от себя. Сначала атакующий умышленно при сближении с партнером отпускает мяч от себя.

5. Комплексное упражнение, сочетающее технические приемы – передача мяча и прием (остановка) мяча. Игроки с мячами напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м одновременно катят мячи друг другу внутренней стороной стопы правой ноги, прием внутренней стороной стопы левой ногой, перекат под правую ногу и передача внутренней стороной стопы правой ногой. Затем меняют положение: катят внутренней стороной стопы левой ноги, прием внутренней стороной стопы правой ногой, перекат под левую ногу и передача внутренней стороной стопы левой ногой. Далее усложняем упражнение: то же, но с подскоком на месте, увеличивая темп.

6. Игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели

или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника. В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

В начале проведения педагогического эксперимента и применения экспериментальной методики было проведено тестирование с целью выявления исходных показателей оценивания техники владения мячом футболистами 12-14 лет. Полученные данные отражены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Результаты предварительного тестирования футболистов 12-14 лет контрольной и экспериментальной групп

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа, n=14 X±m	Контрольная группа, n=14 X±m	t	p
Ведение, обводка стоек, удар по воротам (с)	16,6±0,06	16,4±0,05	0,7	>0,05
Удар по воротам на точность (кол-во раз)	7,7±0,3	7,6±0,32	0,4	>0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	9,2±2,1	9,8±2,4	1,9	>0,05
Ведение мяча 30 м, с	6,9±0,4	6,7±0,5	1,3	>0,05
Удары на дальность по неподвижному мячу, м	20,2±2,6	20,9±2,8	0,8	>0,05
Комплексное упражнение, с	11,1±0,5	10,9±0,3	1,1	>0,05
Челночный бег, с	16,5±0,4	16,4±0,2	0,7	>0,05

Результаты, представленные в таблице 3.1, свидетельствуют о том, что до начала эксперимента не обнаружено достоверных различий не по одному из показателей предварительного тестирования. Это соответствует требованиям, предъявляемым к организации формирующего эксперимента, и свидетельствует о том, что группы были однородны.

Эффективность разработанной методики до и после эксперимента в обеих группах определялась по динамике среднего прироста двигательного-координационных способностей и технической подготовленности. Для определения уровня развития двигательного-координационных способностей использовались тестовые упражнения, описанные в главе 2. Результаты выполнения контрольных тестов представлены в таблицах 3.2 и 3.3.

Математико-статистическая обработка результатов в контрольных упражнениях представленные в таблице свидетельствуют о том, что внутригрупповые данные экспериментальной группы статистически достоверны в показателях: ведение мяча, удары ногами на точность, комплексное упражнение, челночный бег.

Таблица 3.2

Сравнительные внутригрупповые результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группах

Контрольное упражнение	Этап	Экспериментальная, n=14			Контрольная, n=14		
		$\bar{X} \pm m$	t	P	$\bar{X} \pm m$	t	P
1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам, с	До	16,6±0,06	2,8	<0,05	16,4±0,05	1,4	>0,05
	После	14,1±0,08			15,3±0,06		
2. Удар на точность, кол-во раз	До	7,7±0,3	2,5	<0,05	7,6±0,32	0,6	>0,05
	После	11,1±0,9			8,2±0,8		
3. Жонглирование	До	9,2±2,1	1,7	>0,05	9,8±2,4	0,7	>0,05
	После	16,4±3,5			14,3±1,1		
4. Введение мяча 30 м, с	До	6,9±0,4	2,6	<0,05	6,7±0,5	1,1	>0,05
	После	5,9±0,2			6,4±0,3		

5. Удары на дальность по неподвижному мячу, м	До	20,2±2,6	3,1	>0,05	20,9±2,8	1,5	>0,05
	После	25,3±2,9			22,4±3,5		
6. Комплексное упражнение, с	До	11,1±0,5	2,7	<0,05	10,9±0,3	0,6	>0,05
	После	9,3±0,5			10,5±0,3		
7. Челночный бег, с	До	16,5±0,4	2,5	<0,05	16,4±0,2	1,4	>0,05
	После	15,1±0,6			16,0±0,3		

Как видно из таблицы 3.1 у футболистов экспериментальной группы более высокий прирост отмечен почти во всех тестовых заданиях. Достоверный результат отмечен и в показателях быстроты передвижения.

Это свидетельствует о том, что тренировочный процесс по экспериментальной методике совершенствования технической подготовленности выполнялся систематично. В контрольной группе в среднем прирост показателей немного улучшился, но не значительно, так среди всех контрольных упражнений достоверный прирост в показателях двигательных способностей ($P > 0,05$) не наблюдался.

В целом следует отметить, что на протяжении 7 месяцев с момента внедрения экспериментальной методики в экспериментальной группе у всех футболистов повысилась качество остановки и обработки мяча, точность выполнения коротких и средних передач, эффективность ударов ногами и дриблинг.

В предложенной экспериментальной методике мы сделали акцент на такие технические приемы, как ведение мяча, прием и передача мяча, финт и жонглирование. Результаты сравнения межгрупповых данных полученных в ходе исследования, так же свидетельствуют о достоверном приросте экспериментальной группе по сравнению с контрольной табл.3.2.

Таблица 3.3.

**Результаты итогового тестирования футболистов 12-14 лет
контрольной и экспериментальной групп**

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа, n=14 $X \pm m$	Контрольная группа, n=14 $X \pm m$	прирост %	t	p
Ведение, обводка стоек, удар по воротам (с)	14,1±0,08	15,3±0,06	7,8	2,7	<0,05
Удар по воротам на точность (кол- во раз)	11,1±0,9	8,2±0,8	26,1	3,8	<0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	16,4±3,5	14,3±1,1	12,8	2,9	<0,05
Ведение мяча 30 м, с	5,9±0,2	6,4±0,3	7,8	2,5	<0,05
Удары на дальность по неподвижному мячу, м	25,3±2,9	22,4±3,5	11,4	3,3	<0,05
Комплексное упражнение, с	9,3±0,5	10,5±0,3	11,4	3,2	<0,05
Челночный бег, с	15,1±0,6	16,0±0,3	5,6	2,5	<0,05

Как мы видим в начале эксперимента средние значения практически одинаковы у обеих групп. Но по всем показателям итоговые результаты более значительно, это и отразилось на достоверности различий и на приросте значений в целом. Показатель «жонглирование» у экспериментальной группы выше на 12,8%, чем у контрольной, что свидетельствует о умении более четко владеть мячом. По показателям ведение мяча на расстоянии 30 м и челночный бег в экспериментальной группе значения лучше на 7,8% и 5,6% соответственно.

В экспериментальной группе точность владения мячом, по окончании эксперимента лучше на 26,1 %. После занятий по предложенной нами методике юные футболисты на 7,8 % точнее владеют мячом при ведении, и на 12,8% при жонглировании.

По показателю «челночный бег 5×10 метров» можно увидеть, как изменилась быстрота движений юных футболистов благодаря экспериментальной методике. В экспериментальной на 5,6 % показатели лучше чем в контрольной.

Следует так же отметить, что прирост в экспериментальной группе за счет использования в тренировочном процессе 20% времени на выполнение двигательного-координационных упражнений. А именно упражнений с координационной лесенкой, кольцами, фишками, стойками. Тем временем в контрольной группе это время отводилось на общую физическую подготовку, а именно скоростно-силовым упражнениям.

ВЫВОДЫ

В результате исследования наша гипотеза нашла подтверждение, что совершенствование технических приемов владения мячом в футболе более эффективно при соблюдении в тренировочном процессе комплексов упражнений, учитывающих двигательно-координационные нагрузки.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу, следует отметить, что технически подготовленный футболист способен обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот и при необходимости придержать мяч. В связи с такими высокими требованиями особенность техники владения мячом заключается в умении эффективно владеть мячом.

2. В соответствии с поставленной целью исследования нами была разработана методика совершенствования технической подготовленности. Данная методика включает в себя комплекс упражнений с учетом развития двигательно-координационных качеств юных футболистов. Развитие двигательно-координационных качеств позволяют более точно выполнять такие технические действия, как: ведение мяча (дриблинг), обработка мяча, отбор мяча, обманные движения (финты).

3. Для выявления эффективности экспериментальной методики нами были оценены двигательно-координационные качества футболистов, а именно быстрота, ловкость и координационные способности. После внедрения методики совершенствования техническими приемами юные футболисты стали точнее выполнять передачи на короткие и средние расстояния, повысилось качество остановки мяча, а также эффективность ударов ногами и дриблинг. Также можно сделать вывод о том, что 20% времени отведенного на общую физическую подготовку в тренировочном процессе, целесообразнее использовать на развитие двигательно-координационных способностей, так как именно благодаря им футболисты успешнее совершенствуют технические приемы владения мячом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Играй в футбол [Текст] / Андреев С. Н.-М.: ПОМАТУР, 1999. – 140 с.
2. Андреев, С.Н. «Мини-футбол». Методическое пособие [Текст] / С.Н. Андреев, В.С. Левин. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.- 496 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - Москва: Советский спорт, 2006. – 221 с.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. Пособие [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
5. Галкин М. Б. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка женской команды [Электронный ресурс]: сост. М. Б. Галкин. - Ульяновск: УлГТУ, 2012.
6. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] /В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
7. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
9. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
- 10.Зациорский, В.М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств: Учеб. Пособие [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
- 11.Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
- 12.Иванов В.В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов. [Текст] / В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.

13. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
14. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. [Текст] / Г.С. Лалаков - Омск: Сиб. гос. акад. физ. культуры, 2000. - 83 с.
15. Люкшинов Н. М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст] / Н.М. Люкшинов // Футбол. Ежегодник, - М., 2003. – С. 20-24.
16. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: [Текст] / И.Г. Максименко автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
17. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб. пособие [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
18. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
19. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К. Малькольм –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
20. Малькольм К. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира : [перевод с английского] [Текст] / К. Малькольм и Д. Шоулдер - Москва: АСТ : Астрель, 2008. – 124 с.
21. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота [Текст] / Э. Малофеев. - М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 318 с.
22. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
23. Монаков Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - Великие Луки: ООО "Великолукская гор. тип.", 2009. – 196 с.
24. Нилин А. Век футбола [Текст] / А. Нилин. - М.: Терра. Спорт и др., 1998. - 222 с.

25. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
26. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов/ авторефер. дис...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
27. Полишкис М. С. Футбол [Текст] /М.С. Полишкис, В.А Выжгин - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
28. Сергеев Г.В. Футбол: Учеб.-метод. пособие: (Электив. курс физ. воспитания в вузе) [Текст] / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров; М-во образования Рос. Федерации. Моск. гос. индустр. ун-т. - М. : МГИУ, 2000. - 116 с.
29. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. – 520с.
30. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты). [Текст] / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.
31. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания: Учеб. пособие [Текст] / В.А. Фомин. В.П. Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.
32. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов [Текст] / А. А. Шамардин. - Саратов: Науч. кн., 2008. - 239 с.
33. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет [Текст] /автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / А.В. Шамонин - Екатеринбург, 2010. - 22 с.

**План тренировочного занятия футболистов экспериментальной группы
в системе дополнительного образования**

Часть занятия	Содержание	Методические указания
Подготовительная часть – 15 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, объявление задач. 2. Подвижные игры с мячом 3. Комплекс ОРУ. 4. Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей. 	Выполняют точно с увеличением темпа скорости
Основная часть – 50 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на ведение мяча обводка стоек, фишек. 2. Ускорение с мячом (задача: убежать от партнера). 3. Короткие передачи мяча с различной его обработкой (внутренней, внешней стороной стопы, подъемом, подошвой). 4. Упражнения на совершенствование обманных движений (финты, обработка мяча с уходом от соперника) 5. Упражнения на отбор мяча и жонглирование мячом. 6. Дриблинг (между фишек, с сопротивлением) с последующим ударом по воротам. 7. Удары по воротам в движении. 8. Игра в футбол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Касание мяча на каждый шаг. 2. Передачи должны передаваться точно в ноги. 3. Забить мяч после обводки, отбора, перехвата, из зоны соперника.
Заключительная часть – 10 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег. 2. Комплекс упражнений ОФП (пресс, отжимание, приседания). 3. Стрейчинг. 4. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления. 5. Построение. 	

**План тренировочного занятия футболистов контрольной группы в
системе дополнительного образования**

Часть занятия	Содержание	Методические указания
Подготовительная часть – 15 минут	Построение, объявление задач. 2. Подвижные игры с мячом 3. Комплекс ОРУ. 4. Беговые упражнения по прямой с высоким подниманием бедра, «захлест».	Выполняют точно с увеличением темпа скорости
Основная часть – 50 минут	Упражнение на ведение мяча (с ускорением и без). 2. Упражнения на передачу мяча на длинные расстояния (левой, правой ногами). 3. Упражнения на передачу мяча на короткие расстояния (левой, правой ногами). 4. Игра 3×3 и 5×5 на ограниченном участке поля (с воротами и без) 5. Квадраты 4×1, 4×2, 5×2 с ограничением касаний и без. 6. Упражнения с мячом (удары по воротам: с места, по катящемуся мячу, с паса). 7. Игра в футбол.	1. Касание мяча на каждый шаг. 2. Передачи должны передаваться точно в ноги. 3. Забить мяч после обводки, отбора, перехвата, из зоны соперника.
Заключительная часть – 10 минут	1. Гладкий бег. 2. Комплекс упражнений ОФП (пресс, отжимание, приседания). 3. Стретчинг. 4. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления. 5. Построение.	