

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ
11-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011401
Толстых Александра Николаевича

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

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1. Основы технико-тактической подготовки в футболе	6
1.2. Характеристика технических приемов в футболе	13
1.3. Особенности обучения элементам футбола в школьном возрасте	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Методы исследования	26
2.2. Организация исследования	29
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
3.1. Обоснование экспериментальной методики	31
3.2. Результаты экспериментальной методики	44
ВЫВОДЫ	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что современные тенденции развития футбола характеризуются универсализацией игры, которая обуславливается необходимостью успешно сочетать атакующие действия между собой [4, 15]. Анализ эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности футболистов разных возрастных групп свидетельствует о большом проценте ошибок при переходе от одного технического приема к другому [3, 10, 13]. Техника футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Техническое мастерство футболистов характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов; эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов.

Техника футбола специфичная и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов. Чтобы стать хорошим футболистом, необходимо освоить различные технические приемы и понять основы практических взаимодействий с партнером.

В игре футболист должен оценивать обстановку, принимать решения сообразно происходящим событиям, создавать какие-то опасные ситуации для противника и выгодные – для себя.

Обучение техническим приемам, согласно с учебной программой для ДЮСШ, начинается с первого года обучения в группах начальной подготовки и проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно [12]. Многие ведущие тренеры отмечают недостаточный уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки [6, 7, 10]. Отдельные трудности возникают у

футболистов 10–11 лет при выполнении контрольно-переводных тестов, когда происходит отбор наиболее одаренных и перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы, что в футболе соответствует этапу предварительной базовой подготовки [7, 10].

Отставание в качестве усвоения техники футбола в раннем возрасте отрицательно влияет на дальнейшую техническую подготовленность футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом ошибок на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости [5, 10, 13].

В последние годы внимание специалистов сосредоточено не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов [5, 10], но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов [1, 6, 10].

Поэтому **целью нашей работы** являлось разработать и выявить эффективность методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет в секции школы.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов в секции школы.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка футболистов 11-12 лет в секции школы.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме технико-тактической подготовки футболистов.

2. Разработать методику технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет в секции школы.

3. Определить эффективность разработанной методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет в секции школы.

4. Разработать практические рекомендации технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в тренировочном процессе технических приемов, направленных на формирование навыков взаимодействия с партнером положительно отразится на технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет.

Новизна исследования состоит в том, что были разработаны комплексы упражнений технико-тактической подготовки, применяемые в тренировочных занятиях с мальчиками 11-12 лет в секции футбола.

Практическая значимость. Разработанная методика может быть использована учителями физической культуры в педагогической деятельности и тренерами по футболу с целью улучшения технико-тактической подготовки занимающихся.

База исследования: педагогический эксперимент был организован в Волоконовской СОШ №1.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Основы технико-тактической подготовки в футболе

Рассматривая процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на различные виды. Как правило, такое разделение является в значительной мере условным и используется для облегчения процесса планирования.

В программах для спортивных школ по футболу и мини-футболу выделяют следующие виды подготовки юных футболистов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка [45].

С. Н. Андреев дает следующую характеристику технике футбола. Техника – это совокупность приемов игры, различные сочетания которых необходимы для достижения поставленной цели.

Средствами ведения игры являются технические приемы. Именно уровень владения техникой характеризует ценность игрока для команды. Поэтому футболист должен иметь очень большой арсенал технических приемов. Полное владение всем многообразием средств, умение эффективно использовать в постоянно меняющейся обстановке игры, когда нужно сражаться, с одной стороны с соперниками, а другой стороны с собственным утомлением – все это является факторами достижения наивысшего спортивного результата [1, 7].

Когда необходимо определить ценность каждого игрока, можно определить их количественные и качественные показатели по определенным критериям. К ним можно отнести:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Н.Х. Кудряшев отмечает, по критериям биомеханики вся техника футболиста должна быть целесообразной и систематизированной. Все технические действия должны способствовать взаимодействию внутренних и внешних сил. Извне на футболиста действуют сила тяжести, сила реакции опоры, сопротивление внешних сил среды, таких как мяч, противник. В организме спортсмена существуют и собственные силы опорно-двигательного аппарата, пассивные и активные. Все эти силы взаимодействуют между собой. А технический прием является как бы результатом взаимодействия всех этих сил [18, 25].

Техника действий каждого спортсмена в целом должна соответствовать образцам стандартной техники, хотя индивидуализация техники обязательно присутствует и придает игре спортсмена оригинальность. Психологически каждый технический прием – это реализация сформированного двигательного навыка в уникальных условиях игры.

Техника является органической частью подготовленности футболиста. Она оказывает влияние на все разделы подготовки. Техническая подготовленность и функциональная оказывают взаимное влияние друг на друга и являются взаимосвязанными. Так, достаточно высокий уровень развития различных физических качеств дает возможность спортсмену демонстрировать более качественную технику. Также имеется и обратное влияние. Спортсмен, обладающий более высоким уровнем технического мастерства, может эффективнее развивать свои физические качества.

Кроме того техника и тактика также оказывают друг на друга очень большое влияние. В игре футболист должен оценивать обстановку,

принимать решения сообразно происходящим событиям, создавать какие-то опасные ситуации для противника и выгодные – для себя.

Существуют разнообразные классификации техники футбола. По различным функциям игровой деятельности технику делят на два больших раздела – техника вратаря и техника полевого игрока. В каждом из названных выше разделов, в свою очередь, выделяют подразделы, описывающие технику передвижений и владения мячом. И тот и другой подраздел есть и у полевых игроков, и у вратарей. В каждом подразделе выделяются конкретные технические приемы и способы, а также разновидности их выполнения, которые отличаются друг от друга только некоторыми деталями. Многообразие техники футбола обусловлено большим количеством внешних условий выполнения. Чтобы иметь полное представление об имеющемся разнообразии существующих средств, способов, вариантов и деталей выполнения техник, их необходимо систематизировать. Такой подход облегчает не только выбор применения техники, но и помогает в обучении начинающих футболистов.

Говоря о вкладе различных видов подготовленности в достижение победы, следует отметить, что при прочих равных показателях физической и технической подготовки, более разнообразная и широкая тактика обеспечивает победу одной из команд. Чем разнообразнее и гибче тактика, тем более вероятен успех команды.

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.

А. В. Петухов под тактикой предлагает понимать взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником, т.е. организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

В команде можно говорить о ее тактической зрелости в том случае, когда игроки могут с одинаковым успехом организовывать действия и в атаке и в нападении. При этом индивидуальное тактическое мастерство является основой тактической зрелости команды. Потому что любые тактические схемы, разрабатываемые и предлагаемые тренерам выполняют все равно отдельные игроки [18, 19].

Взаимное влияние техники и тактики проявляется на уровне каждого отдельного игрока. В каждом игровом моменте футболист принимает решение о целесообразности и применения паса или дриблинга, выбирает направление движения, берет на себя инициативу, или использует партнера – в этом проявляется его тактическое мышление. Когда же решение принято, приходит время демонстрации технического мастерства. Таким образом, техника служит основой тактического мастерства, и только высокий уровень техники дает игроку возможность реализовывать тактические замыслы. Можно сказать, что техника подчиняется тактике. Главной движущей силой развития футбола является постоянная борьба нападения и защиты, именно в таком непрерывном процессе происходит совершенствование и той и другой составляющей. Этот процесс – обучения и совершенствования, идеен непрерывно. И не имеет значения, на каком этапе подготовки и какого уровня подготовленности спортсменов – он все время совершенствует свои технические навыки и тактические заготовки.

Технико-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях [26, 36].

Имеется еще один раздел подготовки, который некоторые авторы называют интегральной. Данное название говорит о том, что в одной приеме футболист использует сразу несколько своих функций.

Например, делая игровое упражнение, футболист параллельно развивает свою технику (множество раз выполняет ведение, отбор, финты, передачи), совершенствует тактику (используется различные групповые и

командные взаимодействия), работает над физическими качествами (делает ускорения, прыжки, длинные пробегания), повышает уровень психологической подготовленности (вступает в противоборство, преодолевает утомление).

Анализируя содержание специальных упражнений футболистов, можно заметить, что они имеют многостороннюю направленность и могут служить хорошими средствами интегральной подготовки. В таком случае узконаправленными упражнениями, направленными на отдельные виды подготовки, можно считать специальные упражнения с мячом, причем они должны выполняться в низком темпе. В качестве примера приведем упражнения по перекачиванию мяча подошвой, ведение шагом. Когда выполняются упражнения такого рода, пульс спортсмена повышается незначительно, перед игроком не ставятся тактические задачи. Эти упражнения могут быть рассмотрены как средства технической подготовки. Когда тренер планирует подготовку, он должен предусмотреть все виды подготовки, а также правильное их соотношение, учесть при этом, на каком этапе подготовки находится спортсмен.

Рассматривая техническую подготовленность, нецелесообразно говорить о ней в отрыве от тактики, так как техника обеспечивает решение тактических задач. Техника становится «живой», игровой, только когда реализуется в тактических действиях.

Чтобы разобраться во взаимовлиянии приведенных выше понятий, нужно уточнить некоторые определения. В частности, внести некоторую ясность в понятия «соревновательная деятельность», «техничко-тактическая деятельность» и «тактико-техническая деятельность». Бывает, что одно и то же действие, которое внешне выглядит одинаково, по внутреннему содержанию серьезно различается в зависимости от того, кто его выполняет. Часто, чтобы определить, чем является данная деятельность – действием или операцией, нужно вникнуть в суть происходящего, а не только проанализировать внешнюю форму. Например, ведение мяча может быть

операцией. Когда оно объединяется с другими в процессе реализации, например, уход от опекуна, создание численного преимущества на определенном участке игрового поля, создание свободного пространства для партнера и т.д. В зависимости от того, кто это выполняет, оно может быть операцией – в случае, если исполнитель – футболист высокого уровня. Если ведение выполняет новичок – это действие, состоящее из ряда операций, каждая из которых требует отдельного внимания. Чем выше уровень футболиста, тем большее значение в действии будет иметь тактическая реализация, и оно будет уже являться тактико-техническим.

По мнению В. А. Ускова, технико-тактические действия – это выполнение отдельных элементов техники в тактических комбинациях, а тактико-технические действия – это программа группового взаимодействия – комбинации, созданные группой или командой игроков с использованием каких-либо технических элементов [44].

На этапах многолетней подготовки целесообразным является разделение ее на различные разделы, и подбор соответствующих средств реализации каждого раздела. Если рассматривать с этой точки зрения тактико-техническую подготовку, методически обоснованным будет выделение трех этапов, что может способствовать постепенному качественному овладению данным разделом подготовки.

На первом этапе самым главным является создание базы движений. Их должно быть как можно больше, причем не только количеством, но и качеством, то есть они должны быть максимально разнообразными. Это касается как неспецифических, общих движений, так и специализированных футбольных. Основой технического роста является как можно большее количество специальных движений, доведенных до автоматизма, высокий уровень развития координации, который может иметь решающее значение в дальнейшем развитии тактико-технического мастерства.

На втором этапе футболист должен освоить технику владения мячом в различных действиях, которые могут возникать в игровых ситуациях. На

этом этапе хороший эффект могут дать комплексные задания. Когда игрок переходит на третий этап, он должен основные усилия направлять на освоение умения применять технические навыки в сложных и меняющихся условиях игры, продумывать тактические взаимодействия до того, как к нему попадет мяч, уметь создавать тактические ситуации.

На этапе начальной подготовки главной задачей технической подготовки является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу. Безусловно, прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, 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.

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.

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. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи индивидуализация тактической подготовки – не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в возрасте 8-11 лет [19, 27].

1.2. Характеристика технических приемов в футболе

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов [40].

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели: 1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание. 2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач. 3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент

использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной, с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник) [44]. Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых

условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам [47].

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и её реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность [3].

Поскольку во время игры мяч все время движется, то чтобы им овладеть, игроки должны уметь его останавливать. И делать это так, чтобы создать удобные условия для других действий, например для удара или ведения. Останавливать мяч можно ногой, головой и туловищем.

Передачи мяча - это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера. Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру:

Качество передач характеризуют точность, своевременность и маскировка. Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приема. Так, например, удар внутренней стороной стопы обеспечивает точность передачи на короткую дистанцию, а удар внутренней и средней частью подъема больше подходит для средних и длинных передач. Для техничного игрока не имеет значения выбор технического приема - удара: чем выше техника, тем выше точность выполняемых игроком передач.

Вторая составная часть качества передач - своевременность: партнер должен получить мяч не раньше и не позже нужного мгновения. Этому способствует умение игрока быстро и верно оценивать действия партнера - скорость, направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнер хочет и может получить мяч. Если, к примеру, партнер предлагает получить мяч на свободном месте, он в это место стремится на высокой скорости, чтобы получить мяч в свободной позиции, без помехи со стороны соперника, который оспаривает с ним это место.

Задача владеющего мячом - передать мяч партнеру своевременно, так, чтобы партнер и мяч встретились именно в намеченном месте. Раньше будет сделана передача - мяч пройдет это место и может быть потерян, позже - партнеру придется тормозить или (еще хуже) возвращаться назад. Точная и своевременная передача мяча экономит силы игроков, способствует успеху комбинации и решения тактических задач, а нередко и приводит команду к победе.

1.3. Особенности обучения элементам футбола в школьном возрасте

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия,

выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку [28]. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры. В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом. Учитель может использовать различные формы занятий. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча».

Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль в тренировке детей и подростков. Кроме того, используются групповые тренировки с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Во время технической тренировки одинаковое внимание следует уделять развитию обеих ног. Хорошая обувь, хорошие поля и безупречные мячи во многом определяют результаты тренировок. Игроки, овладевшие основами футбольной техники, переходят к тактическим тренировкам. Количество применяемых в подготовке физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения [41]. Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм учащихся, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций [41]. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры. Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные. Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки занимающихся. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств [41].

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Метод обучения - упорядоченный способ взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся по достижению определенных учебно-воспитательных целей. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности занимающихся, подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [46]. При использовании методов строго регламентированного упражнения деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод

целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Сопряженный метод особенно важен в работе со школьниками, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или

техничко-тактических действий, Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения [17]. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные

функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки. Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.) [17]. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого

достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у учащихся не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Словесные методы. Практически все стороны деятельности педагога связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют педагогу направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности [17]. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих учащихся.

Методы наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К методам непосредственной наглядности относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях,

правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих утомление соответствующих нервных центров [17].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс методов исследования: анализ научно методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении специализированной литературы по футболу и организации тренировочных занятий с мальчиками 11-12 лет для определения направления исследования и темы выпускной квалификационной работы. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет.

Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе. В нашем исследовании для тестирования уровня технико-тактической подготовленности занимающихся мы взяли тесты из рабочей программы по футболу.

1. *Удар по мячу на дальность (м)*. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

- «отлично» – 36м;
- «очень хорошо» – 30-35м;
- «посредственно» – 24-29м;
- «неудовлетворительно» – <24.

2. *Обводка стоек на время (с)*. Пять препятствий в виде фишек (или стоек по 1,5м) устанавливают по прямой в 1,5 метра одно от другого. Очки за технику, скорость и быстроту обработки мяча начисляют по следующей шкале оценок:

- «отлично» (не задев ни одного препятствия – 10 очков;
- «очень хорошо» – 7 – 9;
- «посредственно» – 4 – 6;
- «неудовлетворительно» – 0 – 3 очка.

3. *Жонглирование (количество набиваний)*. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.

- «отлично» – 31м;
- «очень хорошо» – 26-30м;
- «посредственно» – 21-25м;
- «неудовлетворительно» – <21.

4. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии (м)*. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

- «отлично» – 12м;
- «очень хорошо» – 10-11м;
- «посредственно» – 8-9м;
- «неудовлетворительно» – <8м.

5. *Удары по воротам (кол-во попаданий)*. Две стойки высотой 1,5м устанавливают на одной линии в 180см друг от друга. Расстояние – 14м. Цель – поразить «ворота».

- «отлично» - три точных удара – 10 очков;
- «очень хорошо» – два точных удара – 5 очков;
- «посредственно» – один точный удар – 3 очков;
- «неудовлетворительно» – близко к цели – 1 и 2 очка.

6. *Удары головой в цель (кол-во попаданий)*. Мяч подают (бросают руками) с 14 метров на высоте 180 – 245 см от земли. Принимающий стремиться направить его головой в определенную цель.

- «отлично» - 3 удара в стойки или в 30 см от стойки – 10 очков;
- «очень хорошо» – 2 удара в цель – 5 очков;
- «посредственно» – 1 – 4 очка;
- «неудовлетворительно» – близко к цели – 1 и 2 очка.

Педагогический эксперимент был организован в формирующем этапе исследования для подтверждения правомерности выдвинутой гипотезы и состоял из трех этапов:

1. Подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы, разработка экспериментальной методики.

2. Формирующий этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет.

3. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

В ходе обработки результатов выполнялись расчеты экспертной оценки, которую мы проводили по 5-ти бальной системе, то есть выполнение выделенных технических приемов на оценку (балл). Критериями служили правильность выполнения, точность и время выполнения теста. Экспертами выступали 2 учителя, проводившие занятия в секции футбола с учащимися средних и старших классов. Экспертная оценка проводилась до и после проведения эксперимента для получения данных о выполнении технических приемов игры в футбол мальчиками 11-12 лет в секции школы.

Полученные качественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, t-критерия Стьюдента, которые позволили сравнить между

собой полученные предварительные и контрольные результаты (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2002г.).

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в Волоконовской СОШ №1. В эксперименте принимали участие мальчики 11-12 лет, занимающиеся футболом в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу. Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с мая 2017г. – октябрь 2017г. и включал в себя анализ литературы по проблеме технико-тактической подготовки футболистов. На данном этапе был проведен теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению анатомо-физиологических особенностей детей 11-12 лет, методики технико-тактической подготовки футболистов. Были подобраны тесты, направленные на выявление первоначальных показателей уровня технико-тактической подготовленности футболистов 11-12 лет, занимающихся в секции школы и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ходе данного этапа была сформирована экспериментальная группа испытуемых в количестве 12 человек. Перед началом эксперимента проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям.

Формирующий этап проходил с ноября 2017 - февраль 2018г. где была апробирована разработанная методика технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет.

Тренировочный материал был рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором Волоконовской СОШ №1, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с рабочей программой для мальчиков, занимающихся в секции школы и с разработанной нами методикой.

Так занятия в экспериментальной группе проводились согласно структуре учебного занятия. В подготовительной части выполнялись упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, подготовки к основной работе.

В начале основной части выполнялись технические упражнения повторным методом, направленные на формирование навыков взаимодействия с партнером: короткие и средние передачи мяча назад и поперек, короткие и средние передачи мяча вперед, передачи мяча «на ход», длинные передачи мяча, ведение мяча, обводка, перехват мяча, борьба за мяч вверху, борьба за мяч внизу и т.д.

В конце основной части тренировочного занятия выполнялись упражнения специальной физической подготовки.

В заключительной части выполнялись упражнения на гибкость и восстановление морфофункционального состояния занимающихся.

В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет в секции школы.

Заключительный этап проходил с марта по май 2018г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Обоснование экспериментальной методики

Для проведения занятий с мальчиками 11-12 лет в секции школы в экспериментальной группе нами была разработана методика, в которой большое значение уделялось формированию умений игровых действий в футболе. На занятиях применялся показ и разъяснение техники каждого действия, использовались различные тренировочные задания для закрепления навыков.

Основной формой тренировочной работы были занятия в спортивном зале. В ходе занятий ставились задачи по обучению правилам игры в футбол, овладению техническими приемами и тактикой игры.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 2 академических часа. За весь период педагогического эксперимента мы провели 32 тренировочных занятия с футболистами 11-12 лет, занимающихся в секции школы. Структура тренировочного занятия была общепринятой, и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения в движении и на месте для разогрева опорно-двигательного аппарата и подготовки к основной работе.

В основной части выполнялись технические упражнения: короткие и средние передачи мяча назад и поперек, короткие и средние передачи мяча вперед, передачи мяча «на ход», длинные передачи мяча, ведение мяча, обводка, перехват мяча, борьба за мяч вверху, борьба за мяч внизу и т.д.

Все технические упражнения были распределены в следующие группы:

I. УДАРЫ ПО МЯЧУ

1. *Удар низом.* Применяется для точной передачи или для направления мяча в ворота по земле.

Упражнения для обучения:

- Пробить низом точно через центральный круг с 18м.
- Пробить между стойками, поставленными в 120см одна от другой, с 13 – 18м.
- Пробить низом партнеру, стоящему в 15м от него. Партнер останавливает мяч и тем же способом возвращает его.
- То же, но с увеличением расстояния, что требует большей силы удара.
- То же другой ногой.

2. *Резаный удар.* Цель этого технического приема – обвести одного или нескольких соперников. Резаными ударами часто выполняют угловые и штрафные.

Упражнения для обучения:

- Подача углового, с целью закрутить мяч в ворота, обоими способами подрезки.
- Обводка стойки, установленной в 15м, ударом.
- Партнер А резаным ударом направляет мяч партнеру Б. Тот останавливает мяч и тоже резаным ударом возвращает его партнеру А.
- Партнер А резаным ударом пытается обвести «стенку» из 6 стоек на расстоянии 9 метров. То же проделывает партнер Б, находящийся по ту сторону «стенки».
- Отработка попарно штрафного удара из-за пределов штрафной площади с целью поразить ворота.

3. *Передачи.* Точный своевременный пас – один из важнейших элементов игры. Чувство партнера, чувство паса отрабатываются систематической тренировкой взаимодействия при помощи передач.

Упражнения для обучения:

- Партнер А направляет мяч партнеру Б внутренней стороной стопы.

- Безостановочная работа в парах с постепенным увеличением удаления друг от друга с 9 до 18 метров. Добиваться точности передачи мяча.

- Передача мяча в движении.

- Передача мяча друг другу, передвигаясь в замедленном темпе с постепенным ускорением. Цель – выработка четкой схемы взаимодействия при помощи паса в движении.

- Трое передают мяч, продвигаясь вперед, а четвертый противодействует им.

II. ОСТАНОВКА МЯЧА

1. Остановка ногой. Для эффективной остановки и обработки мяча необходимо, чтобы принимающая его часть ноги в момент контакта с мячом была несколько расслаблена, (это поможет задержать мяч, не допустить его отскакивания).

Упражнения для обучения:

- Партнер А бросает руками мяч партнеру Б, который, останавливая его с лёта, пасом возвращает партнеру А.

- Партнер А направляет мяч партнеру Б броском с отскоком – чтобы партнер вынужден был решать, как остановить мяч. Партнер Б приняв мяч, ногой возвращает его партнеру А.

- Партнер А руками бросает мяч в стену. Партнер Б останавливает мяч с отскока, после чего направляет его партнеру А.

- Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Б останавливает мяч и возвращает его игроку А в условиях опеки со стороны игрока В.

- Трое пытаются передавать мяч друг другу, используя разные приемы остановки мяча в условиях противодействия со стороны четвертого.

2. Остановка грудью. Применяется в ситуации, когда у футболиста нет времени отступить для приема мяча ногой.

Упражнения для обучения:

- Партнер А подбрасывает мяч в воздух, партнер Б останавливает его грудью, после чего партнеры меняются ролями.

- Мяч подается по очереди каждому. Принимающий останавливает мяч грудью, после чего передает его партнеру.

- Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Игрок Б останавливает мяч грудью, разворачивается и наносит удар по воротам.

III. ИГРА ГОЛОВОЙ

1. *Удар по мячу головой* – действие специфическое. При его нанесении глаза инстинктивно закрываются. Поэтому для развития уверенности при выполнении этого технического приема поначалу следует использовать легкие мячи. Наиболее подходящая часть головы для удара по мячу – лоб: это самая плотная часть черепа. При приеме мяча на лоб глаза могут дольше сосредотачиваться на приближающемся мяче.

Упражнения для обучения:

- Тренирующиеся стремятся удержать мяч головой
- Работа у отражательной стенки.
- Партнер А рукой направляет мяч партнеру Б, который возвращает его партнеру А.
- То же, только партнер Б направляет мяч в ноги партнеру А.
- То же, но теперь партнер Б направляет мяч головой партнеру А, который к этому времени перемещается на другую позицию.
- Перекидка мяча головой (в парах).
- Партнер А направляет мяч партнеру Б, который должен попасть мячом в определенную цель.
- Партнер А с силой бросает мяч в землю так, чтобы после отскока он попал к партнеру Б. Тот пытается остановить мяч головой.

IV. ВЕДЕНИЕ

1. *Обводка.* Индивидуальное обыгрывание соперника – задача сложная, требующая полной уверенности игрока в себе. Футболист, обладающий хорошим дриблингом, всегда будет доставлять соперникам много хлопот,

особенно если у него к тому же и хороший пас. Методы тренировки дриблинга весьма разнообразны, и отрабатывать его приемы следует до полного автоматизма.

Упражнения для обучения:

- Партнер А пытается удержать мяч в борьбе с партнером Б на ограниченном участке.

- Партнер А против партнера Б. Партнер А ведет мяч в сторону. Действия партнера Б ограничены чертой, которую он не может пересекать, вступая в борьбу за мяч.

- Партнер А против партнера Б. Партнер А с мячом делает ускорение на свободное место. Партнер Б располагающийся примерно в 15 метрах, пытается перехватить мяч.

- Партнер А, устремляясь прямо на партнера Б, резко тормозит, «убирает» мяч под себя или прости останавливает его подошвой.

- Партнер А предлагает партнеру Б атаковать его, после чего «убирает» мяч под себя.

- «Треугольник». Игроки А, Б, В упражняются в обводке и передачах против игроков Г и Д.

В конце основной части для того, чтобы добиться полного понимания с партнерами в игре мы использовали в тренировочном процессе с футболистами 11-12 лет игры и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, что позволило нам ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат. Таким образом, мы обучали занимающихся принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях.

Отработка игровых ситуаций соединяет применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, что позволило нам создать условия занимающимся для поиска выбора введения собственных модификаций в зависимости от специфики условий и от конкретных задач.

1. Поддержка партнера с мячом. Футболисты должны научиться понимать, как надо располагаться, чтобы помочь партнеру, владеющему мячом. Создание ему разнообразных возможностей для надежного паса позволит команде дольше удерживать мяч и, в конечном счете, выведет одного из партнеров на ударную позицию.

Упражнения для обучения:

- Игроки А, Б и В против игрока Д в «квадрате» 9х9м. Задача первых трех – удерживать мяч. Три игрока должны открываться под углом, правильным для передачи, сохранять правильное расстояние по отношению друг к другу, а также принимать правильное решение при передаче мяча.

2. *Опека и подстраховка.*

Упражнения для обучения:

- Игрок А против игроков Б и В в квадрате 9х9 метров. Защитник стремится перехватить мяч, сокращая расстояние между собой и ими и вынуждая соперников ошибиться. Основные правила действий игрока А: не суетиться, не совершать необдуманных и преждевременных движений; показать понимание того, как надо выходить на соперника и выбирать угол сближения и момент начала сближения с ними; показать техническую подготовленность при выборе положения тела (сохранять равновесие независимо от результата единоборства).

- Игроки А и Б против игроков В, Г и Д в квадрате 18х18 метров. игроки В и Г по очереди опекают владеющего мячом игрока А или игрока Б, а игрок Д тем временем перекрывает пространство за и между ними.

- Четверо против шести за пределами штрафной площади. Акцент – на плотной опеке. Другие игроки (находящиеся ближе к воротам) перекрывают пространство, подстраховывают друг друга и стремятся располагаться как можно ближе друг к другу.

3. *Взаимная смена мест* позволяет занимающимся научиться менять позицию для перехода к атаке или к обороне, в зависимости от того, кто

владеет мячом. Но одновременно они должны овладеть навыками смены мест для проведения определенных комбинаций.

Упражнения для обучения:

- Игроки А и Б против игрока В в «квадрате» 9х9 метров. Игроки А и Б меняются местами, стремясь удержать мяч. Пас за спину защитников

- Игроки А, Б, В и игрок Г против игроков Д и Е в «квадрате» 18х18 метров. Первые четверо передают мяч друг другу, стремясь затем направить его за спины двух защитников и вразрез между ними.

4. *Игра в обороне.* Для команды, потерявшей мяч, главной задачей, естественно, становится его возвращение. В решении этой задачи, хотя и в разной степени, участвуют все игроки – в зависимости от обстоятельств и участка поля, на котором мяч был потерян. Если принципу взаимной подстраховки следовать твердо, то даже в случае ошибки одного из партнеров от ворот угрозу можно отвести.

Кроме понимания того, где нужно защищаться (пространство вблизи ворот и перед ними), мы учили занимающихся приемам защиты. Помимо подстраховки не менее важна в обороне постоянная заряженность на единоборство с атакующим соперником: на отбор мяча либо расположение к сопернику, владеющему мячом, настолько близко, что он уже не в состоянии пройти вас и вынужден отдать мяч партнеру. Отход назад – тоже один из способов обороны.

Довольно много голов забивается в футболе после штрафных ударов, введения мяча из-за боковой линии, после угловых и свободных.

5. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии* назначают, когда мяч выходит из игры, пересекая боковую линию, против команды, которая коснулась мяча последней. Как защитники, так и нападающие могут извлечь из ситуации вбрасывания определенные преимущества. При проведении вбрасывания очень важна техника броска.

Упражнения для обучения:

- Игрок А вбрасывает мяч игроку Б (расстояние между партнерами постепенно увеличивать).

- Игроки А, Б и В расположившись треугольником, бросают мяч друг другу по кругу.

- Игроки А и Б против игрока В. Игрок А выбрасывает мяч на игрока Б, который стремится несмотря на опеку со стороны игрока В, удержать мяч. Игроки в момент вбрасывания должны держаться дальше от вбрасывающего. Бросать мяч надо в ноги партнеру. Завладев мячом, надо стремиться удержать его как можно дольше.

б. Угловой удар назначают, когда мяч пересекает линию ворот от ноги обороняющегося. Идея «короткого углового» удара состоит в том, чтобы «вытянуть» на себя соперников из штрафной площади и, кроме того, создать для двух разыгрывающих угловой более широкий угол обстрела или передачи мяча под удар партнерам, находящимся в штрафной площади.

Упражнения для обучения:

- Игроки А и Б передают мяч друг другу против игрока В на ограниченном участке с целью создания игрового пространства позади игрока В.

- Игроки А и Б пробуют разные способы обыгрывания игрока В (например «стенку»).

- Игроки А и Б должны обыграть игрока В, а затем нанести удар по воротам. Цель упражнения – создать широкий угол и «вытянуть» защитников с занимаемых ими позиций в центре.

Цель подачи углового удара – непосредственно направить мяч в штрафную площадь. Подачи с подрезкой мяча на ближнюю штангу создают возможность удара по воротам головой, а подачи с подкруткой мяча в сторону от ворот, выполненные с необходимой точностью, открывают партнерам подававшего хорошую возможность для нанесения удара по воротам как ногой, так и головой. Третья разновидность подачи углового – сильный удар вдоль ворот на уровне груди для добивания мяча с отскока.

7. *Штрафной и свободный удары.* Эти удары судья назначает в зависимости от конкретного нарушения правил. Со штрафного футболист атакующей команды может поразить цель непосредственно, когда к мячу не прикоснется ни один из партнеров, в то время как при свободном ударе мяч обязательно должен коснуться второго игрока.

Упражнения для обучения:

- Игра 6 нападающих против 6 защитников (6х6).

При штрафном ударе, назначенном вблизи пределов штрафной площади, несколько обороняющихся образуют (для отражения прямого удара по воротам) защитную «стенку». Другие игроки защищающейся команды «разбирают» соперников, чтобы оставить им как можно меньше игрового пространства.

Упражнения для обучения:

- Четверо или пятеро обороняющихся ставят «стенку». Атакующие, перемещаясь, пытаются максимально расширить игровое пространство и угол обстрела ворот.

- Игроки отрабатывают удары по воротам в обход «стенки» (флажков, стоек и т.п.) Место удара и расстояние между флажками меняются.

- На расстоянии 1-3м от линии штрафной площадки лежат 6 мячей на расстоянии 2-4м друг от друга. Игроки тренируются в ударах по воротам через «стенку» и в обход ее. Удары по мячам наносятся в строгой последовательности с такой частотой, чтобы опередить перемещение «стенки». Игроки, стоящие в «стенке», должны после каждого удара быстро и согласовано сместиться и установить «стенку» так, что бы ближний угол ворот был закрыт.

- Попытка ложными, отвлекающими передвижениями создать партнерам момент, выгодный для нанесения удара по воротам (перемещения можно планировать заранее).

- Отработка резанных ударов по воротам для обвода «стенки».

8. *Одиннадцатиметровый (пенальти)*. Эта мера наказания назначается за нарушение правил, совершенное обороняющимися в пределах штрафной площади. Вне пределов штрафной площади такое нарушение карается штрафным ударом. Пенальти выполняется с одиннадцатиметровой отметки. Вратарь должен оставаться на линии ворот до тех пор, пока не будет нанесен удар по мячу. Есть два четко разграниченных способа пробития одиннадцатиметрового, и каждый из них требует от исполнителя уверенности и самообладания. Первый заключается в нанесении сильнейшего удара, рассчитанного на обыгрывание вратаря за счет высокой скорости полета мяча, а второй – в филигранной точности направления мяча в определенный участок створа ворот.

После овладения технических действий мы применяли в конце основной части тактические упражнения, которые позволяли отработать правильный свободный выход, взаимодействие с нападающим, защиты и т. п.

Например: тактическая игра проводилась в течение фиксированного времени (2, 3, 4 мин.), когда игроки ни секунды не могут ходить или стоять. Спортсмены стремились как можно меньше держать мяч, играть, когда возможно, напрямую. Каждый игрок был закреплен за одним игроком противника. Когда противник владеет мячом, его «тень» следует за ним по пятам. Если же игрок получает мяч, то пытается оторваться от прикрытия, петляя, обходя противника, уворачиваясь, убегая. После каждой передачи мяча следовала короткая пробежка.

Задания в игре менялись следующим образом:

1. Ведение мяча с противником. Бег парами по кругу. Один игрок ведет мяч, другой его атакует. Если нападающий бежит слева от игрока, ведущего мяч, он ведет мяч правой, удаленной от противника, ногой, если переходит на правую сторону, он переводит мяч налево и ведет его левой ногой и т. д. После прохождения одного круга меняются ролями.

2. То же. Противник бежит то слева, то справа от игрока, ведущего мяч, и толкает его.

3. Обманные движения. Игроки выстраиваются парами у лицевой стены зала. В зависимости от размеров помещения вдоль зала может бежать одновременно несколько пар. А ведет мяч правой ногой; Б бежит слева, изображая противника, и преследует А, ни на шаг не отрываясь от него. А замедляет скорость бега и затем внезапным броском, послав мяч вперед, освобождается от преследования противника.

А ведет мяч, толчком посылает мяч вперед и, ускорив темп, продолжает бег и ведение мяча.

А правой ногой ведет мяч, Б бежит слева, толкая противника.

А придерживает стопой мяч, отводит его назад и внешней стороной правой ноги посылает его назад-наискось.

А ведет мяч справа, сделав шаг влево и переместившись влево, он снова переносит тяжесть тела на правую ногу и отводит мяч внутренней стороной левой ноги назад-наискось.

В зависимости от размеров спортзала игроки выстраиваются в одну или несколько колонн у лицевой стены. Перед каждой колонной находится противник. Спортсмен ведет мяч на противника. Немного не дойдя до него, он наступает стопой на мяч, отводит его назад и ведет обратно.

Игрок ведет мяч на противника правой ногой. Не дойдя до него, он делает широкий шаг влево, одновременно перемещаясь влево, затем правой ногой изнутри делает над мячом мах и внешней стороной правой ноги отводит мяч в сторону или назад.

А ведет мяч правой ногой. Не дойдя до противника, он наступает правой ногой на мяч, одновременно перемещая тело, затем ставит ногу около мяча и ведет мяч, в зависимости от реакции противника, внутренней стороной левой ноги вправо или внутренней стороной правой ноги влево.

Все финты выполнять, конечно, обеими ногами.

4. Тактические формы игры:

а) игра 1:1 на неограниченном пространстве, одновременно упражняются несколько пар. Один игрок владеет мячом и стремится, как

можно дольше удерживать его, другой старается как можно скорее завладеть мячом. Борьба должна вестись с полной отдачей. Поскольку эта форма игры очень утомительна, пары меняются через 2-3 мин.;

б) игра 1:1, на половине зала находится пара игроков, все играют только одним мячом. На одной половине зала оба игрока играют 1:1 с полной отдачей. Примерно через 20-30 сек. в момент, когда игрок, владеющий мячом, сыграл свободно, мяч далеким пасом направляется на другую половину, где каждый из игроков пытается завладеть мячом. Через 20-30 сек. игры 1:1 следует снова далекий пас первой паре и т. д.;

в) то же, но игрок одной половины поля и игрок другой половины объединяются в «команду». В то время как на одной половине проводится игра 1:1, на другой спортсмен пытается освободиться от своей «тени». В удобный момент получает мяч. При потере мяча задания на половинах поля меняются;

г) игра 1:1 в двое ворот (ворота обозначены набивными мячами). Оба игрока пытаются за определенное время забить как можно больше голов и помешать противнику сделать то же;

д) игра 1:1 с двумя «воротами» (всего четыре игрока). Два игрока составляют «команду». Один из них встает у лицевой стороны зала ноги врозь, изображая ворота. Другой игрок и один игрок 2-й пары (второй игрок этой пары также представляет ворота) играют на всем пространстве между двумя воротами 1:1. Гол засчитывается, если мяч проходит между ногами игрока, изображающего ворота.

После забитого гола игроки, изображающие ворота, начинают игру 1:1, а их партнеры становятся «воротами»;

е) игра 2:2. Игра, если проводится с полной отдачей, очень напряженная и весьма способствует физическому развитию. Это упражнение нельзя выполнять слишком долго, так как усталые игроки не способны сконцентрироваться на задании и игра становится примитивной;

ж) игра 2:2 как игра двух групп с одним мячом. Четыре игрока, по два на каждой половине представляют команду. На одной половине зала игроки играют 2:2 с полной отдачей. Примерно через 20-30 сек. в момент, когда игрок, владеющий мячом, сыграл свободно, мяч далеким пасом направляется на другую половину, где каждый из игроков пытается завладеть мячом. Через 20-30 сек.;

з) игра 3:3 на неограниченном пространстве. Выполняются указанные ранее задания. Игра ведется с полной отдачей;

и) игра 3:3 в двое маленьких ворот, расположенных у лицевых стен зала. То же, 4:4, 5:5 и больше.

Необходимо требовать постоянный свободный бег, подачу и по возможности прямую игру, чтобы игра не превратилась в бессмысленную беготню;

к) игра 3:3 с тремя вратарями. Каждая команда состоит из шести игроков: трех полевых и трех вратарей. Полевые игроки пытаются забить голы, бросая мяч в стену зала - «ворота» противника. Вратари стараются этому помешать;

л) игра 3:3 с четырьмя игровыми пунктами. Четыре игрока стоят по углам квадрата, в котором шестеро других игроков ведут игру 3:3. Игроки, образующие квадрат, тоже могут участвовать в игре, но подавать мяч только по прямой;

м) то же. На каждых трех игроков команды приходится по два игрока (игровые пункты, следовательно, каждая команда состоит из пяти игроков), которые после того, как овладеют мячом, тотчас меняются местом с тем игроком, который направил мяч;

н) игра 4:2 с двумя другими игроками в качестве игровых пунктов. Четыре игрока (внешние игроки) играют мячом в квадрате по диагонали, а двое нападающих (внутренние игроки) пытаются перехватить мяч. Два других игрока находятся на другом конце зала на расстоянии друг от друга. По ходу игры один из внешних игроков посылает далекий пас игроку,

находящемся на другом конце зала. Оба нападающих быстро образуют с этими игроками новый квадрат, а «внутренние» игроки прежнего квадрата, моментально включившись в новые обязанности - нападающих, стараются поймать мяч и т. д.;

о) игра 4:2-с восемью игроками (две команды). Игроки выстраиваются парами напротив друг друга на соответствующем расстоянии. Обозначим пары А, Б, В, Г. Пары А к В образуют команду, пары Б и Г - тоже.

Пары А и В играют против пары Б 4:2, т. е. игроки пары Б стараются перехватить мяч. Если им это удастся, они играют 4:2 с парой Г. Игроки пары В в этом случае стремятся перехватить мяч. Если им удастся овладеть мячом, они начнут игру 4:2 с парой А, а пара Б начнет охоту за мячом;

п) игра 3:4 с различными заданиями, например: игроки команды из трех человек должны вести мяч, делать дриблинг и т. п., а игроки команды из четырех человек должны по возможности играть по прямой (максимум две передачи).

В заключительной части тренировочного занятия использовались упражнения на гибкость и восстановление организма после нагрузок.

В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого представлены в следующем параграфе.

3.2 Результаты экспериментальной методики

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование детей 11-12 лет, занимающихся футболом, по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня технико-тактической подготовленности.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части тренировочного занятия после разминки со всеми детьми 11-12 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели развития специальных физических качеств. Результаты тестирования представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по футболу, мы выяснили, что занимающиеся имеют посредственный уровень технико-тактической подготовленности.

Так в тесте «Удар по мячу на дальность» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 24,8м.

В тесте «Обводка стоек на время» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 19,9с.

В тесте «Жонглирование» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 21,1 набивание.

В тесте «Вбрасывание мяча из-за боковой линии» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 10,8м.

В тесте «Удары по воротам» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 2 точных удара.

В тесте «Удары головой в цель» предварительный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 1 точный удар в цель.

Таблица 3.1

Показатели уровня технико-тактической подготовленности футболистов 11-12 лет экспериментальной группы до и после эксперимента

№п /п	Контрольное упр. (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
1	Удар по мячу на дальность (м)	24,8±0.4	36,7±0.4	p<0,05
2	Обводка стоек на время (с)	19,9±0,5	18,4±0,5	p<0,05
3	Жонглирование (кол-во набиваний)	21,1±1,5	31,2±1,5	p<0,05
4	Вбрасывание мяча из-за боковой линии (м)	10,8±0,3	12,7±0,3	p<0,05
5	Удары по воротам (кол-во попаданий)	2±0,3	3±0,3	p<0,05
6	Удары головой в цель (кол-во попаданий)	1±0.4	3±0.4	p<0,05

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня технико-тактической подготовленности футболистов 11-12 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как p<0,05. Результаты тестирования представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по футболу, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень технико-тактической подготовленности. Результаты тестирования соответствовали отличному и очень хорошему уровню.

Так в тесте «Удар по мячу на дальность» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 36,7м.

В тесте «Обводка стоек на время» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 18,4с.

В тесте «Жонглирование» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 31,2 набивание.

В тесте «Вбрасывание мяча из-за боковой линии» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 12,7м.

В тесте «Удары по воротам» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 3 точных удара.

В тесте «Удары головой в цель» контрольный средний результат в экспериментальной группе футболистов составил 3 точных удара в цель.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Удар по мячу на дальность (м)» и «Жонглирование (кол-во набиваний)».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Средствами ведения игры являются технические приемы. Именно уровень владения техникой характеризует ценность игрока для команды. Поэтому футболист должен иметь очень большой арсенал технических приемов. Полное владение всем многообразием средств, умение эффективно использовать в постоянно меняющейся обстановке игры, когда нужно сражаться, с одной стороны с соперниками, а другой стороны с собственным утомлением – все это является факторами достижения наивысшего спортивного результата.

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, 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.

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.

2. В ходе нашего исследования мы разработали методику технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет в секции школы, которая основывалась на применении в тренировочном процессе технических

приемов, направленных на формирование навыков взаимодействия с партнером.

3. Эффективность разработанной методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет мы определяли при помощи тестирования следующих показателей: удар по мячу на дальность (м), обводка стоек на время (с), жонглирование (кол-во набиваний), вбрасывание мяча из-за боковой линии (м), удары по воротам (кол-во попаданий), удары головой в цель (кол-во попаданий).

В конце педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование, результаты которого между предварительными и контрольными показателями в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по футболу, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень технико-тактической подготовленности. Результаты тестирования соответствовали отличному и очень хорошему уровню.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет является эффективной.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по применению методики технико-тактической подготовки футболистов 11-12 лет, основанной на применении в тренировочном процессе технических приемов, направленных на формирование навыков взаимодействия с партнером. Представленные рекомендации могут быть использованы тренерами и учителями физической культуры при организации физической подготовки футболистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Обучение техническим приемам в футболе должно осуществляться по следующим этапам: а) овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил; б) улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов; в) овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

2. При выполнении приема «Удар мяча низом» необходимо соблюдать правильный угол подхода к мячу – это залог точности; стремится бить подъемом, при нанесении удара по центру мяча носок должен быть направлен вниз. Опорная нога ставится рядом с мячом, а корпус наклоняется вперед. После нанесения удара нога, которой обучаемый бил по мячу, продолжает движение вперед (для увеличения скорости полета мяча и для повышения точности удара).

3. При выполнении приема «Резаный удар» удар наносится и внешней и внутренней стороной стопы, носок оттянут. Удар должен наноситься как бы под мяч и по касательной к нему, чтобы создать «эффект закручивания» (вращения мяча вокруг своей оси в полете). Обе стопы при выполнении удара должны быть слегка повернуты вовнутрь (это тоже способствует усилению вращения мяча).

4. При выполнении передачи внутренняя сторона стопы развернута по отношению к мячу под прямым углом и входит в контакт с мячом по центру мяча. При нанесении удара опорная нога должна находиться в 10 – 15 см сбоку от мяча. Перед выполнением передачи обязательна оценка расположения партнеров.

5. При выполнении приема «Остановка мяча ногой» останавливать летящий мяч необходимо подъемом, смягчая, как подушкой, его контакт с

ногой, которая для надежности остановки мяча чуть отводится назад. Особое внимание необходимо обращать на то, чтобы нога, принимающая мяч, располагалась правильно (в горизонтальной плоскости и под нужным углом). Контакт с мячом – по центру. После касания мяча нога, принимающая мяч, отводится назад. При выполнении приема, важное значение, имеет равновесие. Туловище должно быть немного наклонено вперед, находиться над мячом.

6. При выполнении приема «Остановка мяча грудью» необходимо смотреть за полетом мяча и своевременно решать, какой частью груди останавливать мяч. Туловище располагать прямо по «линии» полета мяча. В момент приема мяча, колени слегка согнуты, а грудь опускается, чтобы образовать по отношению к мячу своеобразную «платформу». Тело в момент, когда мяч соприкасается с ним должно быть расслаблено для создания амортизирующего эффекта. Обращать внимание на угол расположения груди по отношению к мячу.

7. При выполнении приема «Удар по мячу головой» в игре удар по мячу наносится поверхностью лба, глаза должны быть обращены на мяч, чтобы выполняемая передача была точной. Важное значение имеет равновесие. Как и при выполнении других технических приемов, в качестве стабилизирующего механизма используются руки. Мышцы шеи обычно напрягаются в момент соприкосновения летящего мяча с головой.

Весьма важные факторы – координация движения и расчет времени. Над их развитием следует долго и упорно работать. Защитники должны уметь сильно отбивать мяч, причем не куда попало, а точно партнеру, Нападающим же следует учиться отбрасывать мяч партнерам короткими движениями головы, незаметно корректируя положение стоп и туловища, а также наносить сильные удары по воротам.

8. При выполнении приема «Угловой удар» игроки А и Б, создавая «игровое пространство», должны четко взаимодействовать (передачами). После передачи мяча движения должны быть быстрыми (для создания как

можно большего угла обстрела или передачи мяча в штрафную). Владеющему мячом следует широко применять обманные движения при ведении и передаче.

9. При выполнении штрафного и свободного ударов необходимо правильно рассчитать траекторию и направление, а также высоту полета мяча. При прямом ударе полностью выносятся вперед маховая нога (для придания мячу более высокой скорости полета).

10. При выполнении одиннадцатиметрового (пенальти) следует приближаться к мячу так, чтобы вратарь не мог догадаться, в какую сторону полетит мяч после удара. Бьющий должен убедить себя в успешности попытки и не менять раз принятого решения о способе выполнения удара. Мяч целесообразно посылать с максимальной точностью, по обе стороны от вратаря. Предпочтительны удары низом и в углы ворот. Сила удара должна сочетаться с точностью

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айткулов, С.А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе : учебное пособие для студ. факультетов физкультуры пед. вузов [Текст] / С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 88 с.
2. Андреев С. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе [Текст] / С. Алиев, Э. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 55 с.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
5. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков // Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 208–212.
6. Ахатов А.М., Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
7. Ашмарин Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
8. Банников, С.Е. Футбол. Учебно-методическое пособие [Текст] / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
9. Бардамов, Г.Б. Тип личности как основа индивидуализации стиля деятельности в спорте [Текст] / Г. Б. Бардамов // Вестник Бурятского университета. – 2009. – № 5. – С. 146-152.
10. Бесков, К. И. Моя жизнь в футболе [Текст] / К. И. Бесков. – М.: Турбо-принт, 1994. – 288 с.

11. Глазкова, Н.В. Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Глазкова. – Малаховка, 2005. – 153 с.

12. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

13. Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. [Текст] / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков – Н. Новгород: РА«Квартал», 2012. – 256 стр.

14. Коскина, Е. Н. Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей [Электронный ресурс] / Е. Н. Коскина, Н. А. Скляр // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 48–50.

15. Круифф, Й. Мне нравится футбол [Текст] / Й. Круифф. – М.: Издательство: «Футбол», 2003. – 33 с.

16. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Н. Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.

17. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.

18. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет [Текст] / М. Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 128 с.

19. Кураш В.П. Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: Автореф. дисс. .к.п.н. – М.,ВНИИФК, 2006.

20. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие [Текст] / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с. 22.

Лобановский, В.Р. Бесконечный матч [Текст] / В. Р. Лобановский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.

21. Лях, В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития / В. И Лях. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 192 с.

22. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 264 с.

23. Мельникова, В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / В. М. Мельников. – М.: Физкультура и спорт 2009. – 362 с.

24. Мерлин, В.С. Индивидуальный стиль деятельности и его системообразующая функция [Электронный ресурс] / В.С. Мерлин. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1843.html>.

25. Методика обучения и тренировки футболистов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. – 24 с.

26. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд [Текст] / А.А. Полозов, 2007. – М.: 2007. – 185 с.

27. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» [Текст] / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.

28. Николаенко, В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов [Текст] / В. В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. – № 1 (Том 6), 2015 г. – С. 61-66.

29. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе [Текст] / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

30. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н.Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

31. Попов, А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов [Текст] / А.Л. Попов. – М., 2000. – 182 с.

32. Портных, Ю.И. Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности [Текст] / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 85-88.

33. Тюленьков С.Ю. Адаптационный барьер» и пути его преодоления в системе управления подготовкой футболистов // Научные труды ВНИИФК за 1996. – М., 1997. – С. 369–372.

34. Тюленьков С.Ю. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста // Теория и практика футбола. – 2004. – № 4. – С. 14–19.

35. Тюленьков С.Ю., Афонский В.И. Состояние, проблемы программирования и организации тренировочного процесса в спортивных играх: сб. лекций. – Малаховка, 2004. – Вып. 3. – С. 98–110.

36. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учеб. пособие. – Смоленск, 1997. – 116 с.

37. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

38. Футбол: Учебник для институтов физической культуры [Текст] /под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с

39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж. К.

Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

40. Цубан, Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Цубан. – М., 2003. – 112 с.

41. Чанади, А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг [Текст] / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удар по мячу на дальность"



Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Обводка стоек на время"



Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Жонглирование"

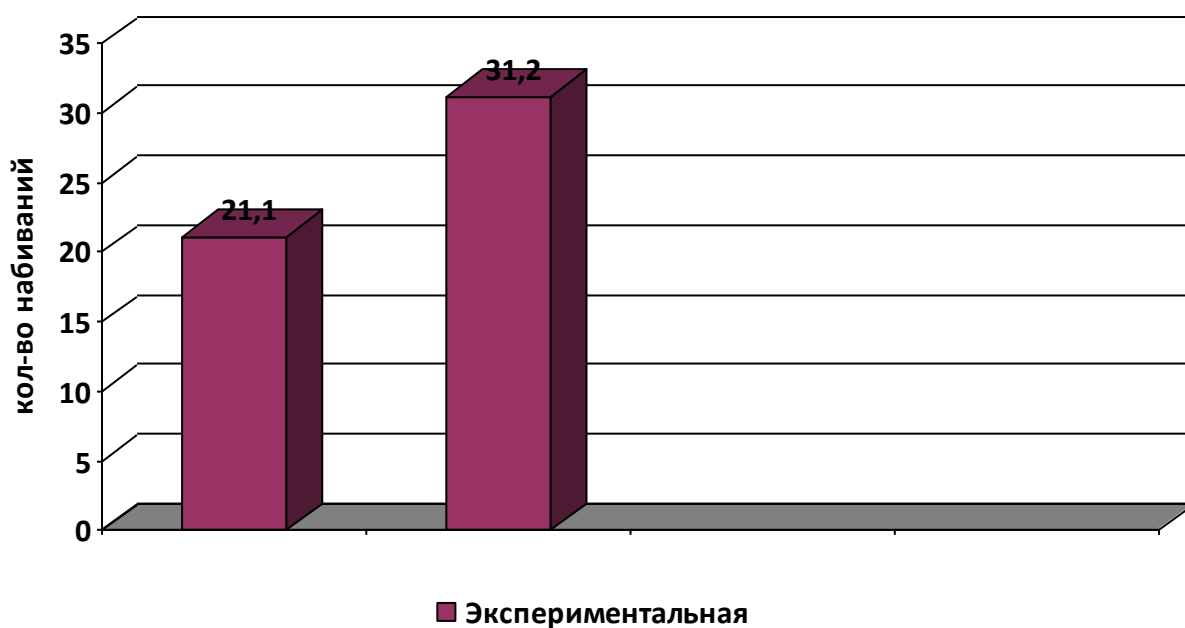


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бросывание мяча из-за боковой линии"



Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удары по воротам"

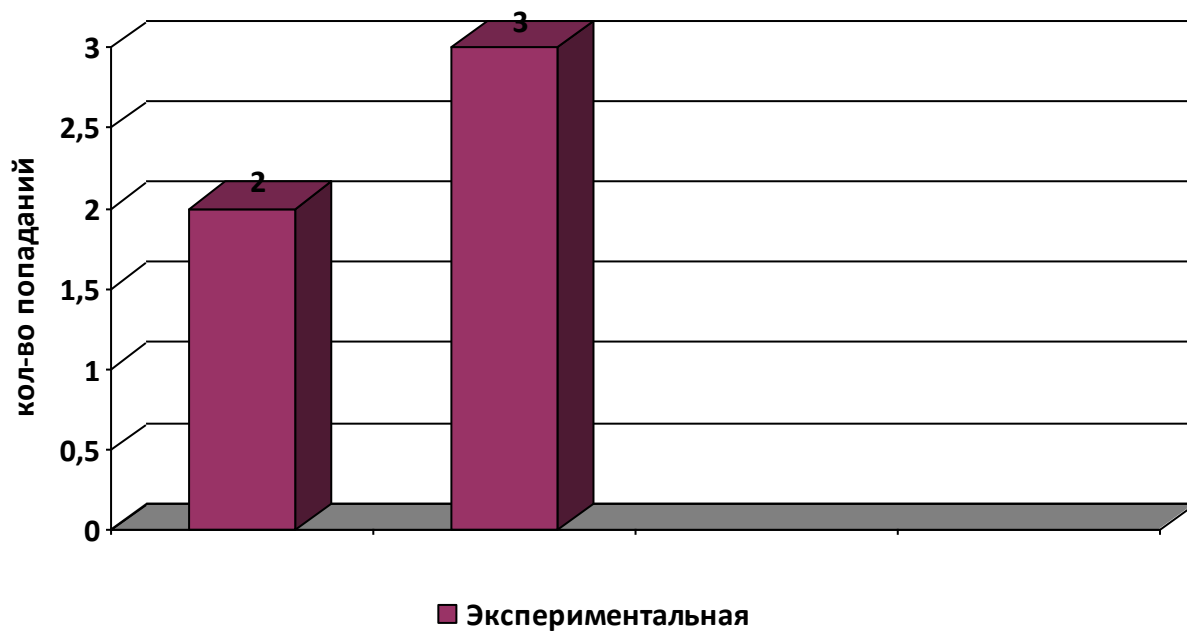


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удары головой в цель"

