

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Организация учебно-тренировочного процесса по футболу со
слабослышащими мальчиками 12-13 лет»

Студент

Э.А. Ибрагимов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

руководитель

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ МАЛЬЧИКАМИ.....	8
1.1. Организация занятий по футболу со слабослышащими мальчиками ...	8
1.2. Обучение командным и индивидуальным действиям в футболе.....	23
1.3. Обучение техническим и тактическим действиям в футболе слабослышащих мальчиков.....	30
Выводы по главе.....	42
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. Методы исследования	43
2.2. Организация исследования	44
Выводы по главе.....	45
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	46
3.1. Особенности экспериментальной методики занятий по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.....	46
3.2. Результаты исследования физической подготовки слабослышащих мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента.....	56
3.3. Результаты технико-тактической подготовки слабослышащих мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента	62
Выводы по главе.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Основным принципом развития и воспитания детей с нарушением слуха является постоянное их пребывание в речевой среде. Большое внимание уделяется умению владеть собой, формированию межличностных отношений и адекватных реакций на различные жизненные ситуации. Когда ребенок сам демонстрирует свой труд, свое творчество и себя перед сверстниками и абсолютно незнакомыми людьми, повышает уважительное отношение к себе. У него появляется возможность определить свою значимость в обществе и этим разрушается искусственная психологическая изоляция ребёнка с нарушением слуха в своём особом социуме, а также расширяется круг его общения за пределы семьи и делает это общение более свободным. Совместная работа в секциях и кружках приучает здоровых детей видеть в детях с нарушением слуха не «что-то необычное», а таких же ребят, как и они, только, с определенными жизненными проблемами [15].

Активное участие родителей в развитии детей - это залог результативности работы дома, на прогулке, в спортивной секции, где дети развиваются, таким образом, данный процесс становится непрерывным, что и обеспечивает высокую эффективность физического развития детей и их социализацию. Понимая глубже проблемы своих детей, родители лучше узнают их и всячески стараются помочь им. Это сплачивает семью, укрепляет связь ребенка с семьей и определяет значимость ребенка для родителей и родителей для ребенка в жизни каждого из них. Всей семьей переживаются неудачи ребёнка, вместе радуются его успехам. И, родители постепенно понимают, что вся основная работа по развитию их ребёнка ложится на их плечи, а педагоги и тренер лишь помогают им, указывая верный путь [22].

Включение в комплекс мероприятий системы обучения и воспитания детей, выявления у них возможностей, способствует формированию

активной жизненной позиции и создает условия детям с нарушением слуха достойно адаптироваться в социальном обществе. К сожалению, не имея полной информации о доступности получения эффективной комплексной социальной поддержки детей с нарушением слуха, многие родители упускают возможность своевременно обеспечить необходимую помощь своим детям. Тем самым, дети с нарушением слуха довольно часто лишаются возможности своевременно овладеть разговорной речью и восприятием на слух речи окружающих, лишаются возможности полноценного общего развития, а это создает проблемы с получением профессионального образования, трудоустройством, карьерой ребёнка.

В связи с этим имеются **недостатки**, к которым следует отнести:

- слабую проработку теоретических и практических методов воздействующих на улучшения показателей физического развития слабослышащих детей

- организацию учебно-тренировочного процесса по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Отмеченные недостатки усугубляются рядом **противоречий**:

- отсутствием квалифицированных специалистов по адаптивному физическому воспитанию

- и современными требованиями к организации учебно-тренировочного процесса по футболу с целью улучшения уровня физической подготовки занимающихся слабослышащих детей.

Данные противоречия послужили основой для выбора темы исследования, а также научной **проблемы**: как следует организовать учебно-тренировочный процесс по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Цель исследования: организация учебно-тренировочного процесса по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Предмет исследования – методика применения эффективных средств адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по футболу со слабослышащими мальчиками.

Гипотеза исследования: предполагалось, что оптимально организованный учебно-тренировочный процесс по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет будет способствовать улучшению уровня их физической подготовки.

Для достижения цели исследования нам необходимо решить основные **задачи:**

1. Изучить и совершенствовать организацию учебно-тренировочного процесса по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти.

2. Разработать и внедрить методику применения эффективных средств адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

3. Оценить уровень физической подготовки слабослышащих мальчиков 12-13 лет после оптимизации учебно-тренировочного процесса в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти.

Методы исследования определялись в соответствие с целью и задачами работы: анализ научно-методической литературы, организация опытно-экспериментальной работы, анкетирование, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования являются: единство теории и практики, теория системного подхода к изучению педагогических явлений и процессов, комплексный подход к анализу рассматриваемых фактов и явлений действительности, анализ и экспериментальная проверка научно описанных и изучаемых педагогических факторов.

Теоретической основой исследования выступили:

- концепция взаимосвязи двигательной активности и здоровья занимающихся детей (Белова Ю.В., Голомазов С.В., Чудная Р.В. и др.);
- концепция адаптивного физического воспитания и дифференцированного воспитания (Балашова В.Ф., Литош Н.Л., Шапкова Л.В. и др.).

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти городского округа Тольятти.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Выявлены особенности организации учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет
2. Разработана и экспериментально обоснована методика применения эффективных средств адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Теоретическая значимость исследования: результаты исследования позволили изучить организацию учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Практическая значимость определяется возможностью оптимизации учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Достоверность результатов подтверждается научной обоснованностью основных теоретических положений, личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, направленной на решение исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, отчётов на заседаниях кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

1. Организация учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

2. Методика применения эффективных средств адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по футболу в ГБОУ школе-интернате № 5 г.о. Тольятти со слабослышащими мальчиками 12-13 лет.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 9 рисунков, 8 таблиц, списка используемой литературы (34 источника). Основной текст изложен на 75 страницах.

ГЛАВА I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ МАЛЬЧИКАМИ

1.1. Организация занятий по футболу со слабослышащими мальчиками

Занятия в секциях позволяют выявить у ребенка с нарушением слуха наклонности к определенному виду деятельности, что практически поможет ему развиваться в ходе занятий. Дети на занятиях по футболу не только овладевают какими-либо навыками, но расширяют понятийный лексикон и получают различные дополнительные знания. Часто у детей с нарушением слуха наблюдаются те или иные особенности развития личности, а в семье практически всегда происходит более или менее выраженная дезинтеграция семейных отношений. Поэтому с каждой семьей необходимо проводить психокоррекцию семейных и других коммуникативных отношений. Занимаясь в секциях и кружках, дети с нарушением слуха учатся свободно общаться со сверстниками и взрослыми в естественной среде.

Как отмечает Королёва И.В.: «При решении вопроса о построении специального педагогического процесса для детей с недостатками слуха никак нельзя ограничиться рассмотрением только тех детей, которые совсем лишены слуха. Здесь возникает необходимость рассмотрения всех категорий детей, страдающих подобными недостатками слуха. Практика постоянно выдвигает это требование. Дети, не полностью потерявшие слух, также нуждаются в особых условиях обучения, и потому необходимо специальное изучение таких детей» [13]

Бойко О.Я. в своих работах отмечает: «Несмотря на все разнообразие классификаций слабослышащих детей, все они исходят из единообразного критерия оценки слуха. Оценивая слух слабослышащего ребенка, принято было предъявлять одно общее требование к слуху школьника. Предполагается, что тугоухий ребенок должен понимать услышанную им речь. Подобный подход к детям с неполноценным слухом обычно опирается

на весьма распространенное до сих пор определение тугоухости, выдвинутое Стивенсоном: тугоухость в отличие от глухоты - это состояние слуха, когда понимают разговорную речь при условии, если она произносится на близком расстоянии громким голосом или с помощью усилительной аппаратуры. Исходя из этого определения, многие авторы ждут от тугоухого ребенка полного понимания речи, забывая о том, что при недоразвитии речи, связанном с нарушением слуха, может возникнуть ограниченное понимание речи. Это заблуждение есть основная причина ошибочной диагностики речевых нарушений у детей с пониженным слухом» [3].

Изучив Устав организации, для себя мы выделили основные формы организации работы и взаимодействия администрации и специалистов по адаптивной физической культуре, так же особенности взаимодействия педагогического состава и занимающихся детей, с нарушением слуха. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки. Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Педагогические работники учреждения имеют право:

- на выбор учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с реализуемыми в учреждении программами и в порядке, установленном законодательством об образовании;
- на участие в разработке программ, реализуемых в учреждении, в том числе учебных (тренировочных) планов, календарных учебных графиков, методических материалов и иных компонентов программ;
- на участие в управлении учреждением, в том числе в коллегиальных органах управления, в порядке, установленном уставом;

- на участие в обсуждении вопросов, относящихся к деятельности учреждения, в том числе через органы управления и общественные организации;

- на объединение в общественные профессиональные организации в формах и в порядке, которые установлены законодательством Российской Федерации;

- на обращение в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений;

- на защиту профессиональной чести и достоинства, на справедливое и объективное расследование нарушения норм профессиональной этики педагогических работников;

- иные права и социальные гарантии, предусмотренные законодательством Российской Федерации;

- тренер, работающий в учреждении по основному месту работы, имеет право работать по совместительству у другого работодателя в качестве тренера только с разрешения директора учреждения.

Для повышения профессионального уровня тренеров, работающих с детьми, имеющими нарушения слуха, ежегодно организуются семинары, проводится стажировка, а также аттестация тренеров. Выпущены учебные программы, разработан ряд методических рекомендаций. И все же общий уровень подготовки для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, не отвечает пока всем требованиям времени, учебно-тренировочный процесс из года в год ведется по одной общей схеме, без учета возраста учащихся и их физических данных. В подготовке слабослышащих детей редко используются игровой метод, круговая тренировка. Слабо поставлено обучение удара по мячу во время тренировок, а также разучивание командных и групповых технико-тактических действий [11].

Что же необходимо сделать для того, чтобы улучшить работу в спортивных секциях по футболу со слабослышащими детьми? Надо, прежде

всего шире пропагандировать обмен тренерским опытом, открытые уроки, семинары, курсы повышения квалификации. Предполагается внести коррективы в учебные программы, ведущих подготовку по футболу, в сторону увеличения объема учебного материала, для стимулирования тренеров, работающих в школах, разрабатывать система поощрения.

Необходим тесный контакт между школой и физической подготовкой занимающихся в секциях, от этого во многом зависит эффективная физическая подготовка детей. Напомним, что техника в футболе характеризуется общим количеством технических приемов, которые в состоянии выполнить игрок и команда в целом; их разнообразием в атаке и обороне; их эффективностью, точностью, надежностью и простотой их выполнения. Футбол чаще других добивался спортивных результатов за счет импровизации и индивидуальных природных данных отдельных исполнителей. Эти же факты послужили основой для создания модели футболиста с характерными качествами. На стратегическое поведение команды влияет и результат, достигнутый в ходе игры. Следует отметить расширение арсенала технических приемов, выполняемых игроками на высокой скорости, а также применение явно наигранных ходов и стандартных положений, заранее приготовленных и отработанных на тренировках. Строгая взаимозаменяемость позволяла игрокам выполнять самые разнообразные задачи в атаке, так и в обороне, а практически неограниченные зоны действия игроков обороны и особенно средней линии позволяли создавать игрокам постоянное численное преимущество на нужных участках поля. Такие широкие функции игроков создавали более благоприятные условия для коллективных действий, которые были эффективные в ходе игры. Но отклонения в состоянии здоровья мальчиков, не дают построить игру на больших скоростях и с хорошим технико-тактическим потенциалом [23].

Но, тем не менее, педагогические работники обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне;
- систематически повышать свой профессиональный уровень;
- проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании;
- проходить в соответствии с трудовым законодательством предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению учреждения;
- проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;
- соблюдать устав учреждения, правила внутреннего трудового распорядка.

Педагогические работники несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение возложенных на них обязанностей в порядке и в случаях, которые установлены федеральными законами. Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам.

Тренер должен выполнять функции организатора деятельности, консультанта, наставника, сопровождающего деятельность занимающегося. Новая парадигма требует от персонала новых компетенций, совокупности знаний, умений, опыта, владения способами и приемами работы, которые являются наиболее эффективными для выполнения целей учреждения. Исходя из новых требований со стороны субъектов внешней среды, анализа состояния учреждения, оценки профессиональных компетенций тренеров были выработаны модели профессиональных компетенций тренеров и

руководителей среднего звена при компетентностно-ориентированном подходе [30].

Детей с нарушениями слуха можно вывести из социальной инвалидности, при грамотной реабилитации и компенсирующем дефекте слуха слухопротезировании. Дети с нарушением слуха, могут овладеть голосовой речью и научиться воспринимать на слух и понимать обращенную речь, получить достаточное общее развитие и подготовиться к обучению в общеобразовательной школе наравне со слышащими сверстниками, а также свободно общаться. Основное место в комплексе мероприятий занимают индивидуальные и групповые занятия, на которых используются все современные методики, адаптированные к занятиям в местных условиях. Так, как развитие речи и произвольных движений в онтогенезе связано, то в комплекс реабилитационных мероприятий для детей с нарушениями слуха входят занятия по двигательной реабилитации и лечебной физической культуре. На всех занятиях используются речевые инструкции и речевки [22].

Королёва И.В. в своих трудах пишет: «вопросы исследования, и классификации остаточной слуховой функции у детей с дефектами слуха издавна интересовали как врачей, так и сурдопедагогов. Созданные ими педагогические классификации адресованы учителю и направлены на обоснование различных подходов к обучению лиц с недостатками слуха, а медицинские классификации имеют своей целью дать оториноларингологам ориентиры для проведения лечения и профилактики заболеваний, ведущих к нарушениям слуха. Большое значение в понимании развития ребенка с нарушенным слухом имеет учет взаимозависимости слуха и речи: чем выше уровень развития речи у ребенка, тем больше возможности использования остаточного слуха. Способность опираться на собранные остатки слуха больше у того, кто владеет речью» [14].

Комплекс психологической помощи и психотерапевтических мероприятий помогает скорректировать семейные отношения, и это

благоприятно сказывается на статусе ребёнка в семье. Консультативной помощи родителям в комплексе реабилитационных мероприятий в настоящее время в нашем городе уделяется много внимания. На консультациях, занятиях родители получают ответы на интересующие вопросы и приобретают навыки организации обучения и воспитания ребёнка.

В семьях, воспитывающих больного ребенка, может отмечаться «условная адаптация». В этом случае родители пытаются найти в рождении больного ребенка высший смысл (расплата за грехи) или занимают иждивенческую позицию, стремясь получить максимальные материальные выгоды (льготы, пособия, решение квартирного вопроса). Однако исследователи отмечают, что многие родители не достигают стадии адаптации, отстраняются от конструктивного сотрудничества со специалистами, полностью погружаются в семейную трагедию. Часто родители испытывают чувство неполноценности, ущербности, которое усугубляется неблагоприятным отношением родственников и окружающих к ним и к больному ребенку [17].

Некоторые учёные указывают, что степень дезадаптации семьи определяется:

1. Характером и тяжестью заболевания ребенка (наличие интеллектуального или физического отклонения, косметического дефекта у ребенка переживается родителями острее);
2. Личностными особенностями и ценностными ориентациями родителей;
3. Отношением родителей к болезни ребенка и ее предполагаемым последствиям [17,22].

В личности родителей формируются или усугубляются под воздействием постоянно действующей стрессовой ситуации такие неблагоприятные черты, как:

- сензитивность (повышенная эмоциональная чувствительность),
- эффективность (неустойчивость настроения, возбудимость),

- повышенная тревожность и неуверенность в себе,
- внутренняя противоречивость личности,
- неадекватный уровень самооценки [9].

Указанные изменения в личности родителей обуславливают возникновение внутрисемейных и вне семейных конфликтов и нарушений процесса воспитания. Данная закономерность способствует появлению у детей эмоциональных расстройств, акцентуаций характера, нарушений поведения и других психологических проблем, которые осложняют имеющийся дефект и затрудняют его коррекцию [1].

В исследованиях у матерей детей с нарушением слуха были выявлены: нарушения сна, частые головные боли, колебания артериального давления, гипертоническая болезнь, системные неврозы (заикание, тики, тремор), фобические неврозы (страх повторной беременности). Родители смирились с дефектом, но не принимают самого ребенка. В этом случае родители отстраняются от ребенка, проявляют эмоциональную холодность, перекладывают проблемы по его лечению и воспитанию на бабушек и специализированные учреждения. Данное поведение родители оправдывают дефицитом времени, воспитанием других детей или тяжелой работой [13].

Ребенок принимается, а его заболевание - нет. Родители относятся к ребенку как к здоровому, но не учитывают специфические особенности заболевания. Они не допускают мысли о том, что ребенка не вылечат. В семье убеждены, что у их ребенка нет заболевания, и не верят специалистам и авторитетным комиссиям.

Формирование двигательных умений и навыков в футболе базируется на регулярном использовании двигательных действий. Постоянно применяемые и повторяемые двигательные действия называются физическими упражнениями. Физические упражнения выступают специфическим средством физического воспитания. Основой формирования спортивных игр является игровая деятельность человека. Как известно, игра занимает ведущее место в жизни человека, особенно это характерно для

детского возраста, когда игровая деятельность является основным видом деятельности и средством подготовки к жизни, а также и средством физического воспитания. Если вы обратите внимание на детские игры, то заметите в них большое количество перемещений, всевозможных действий, необходимых для роста и развития ребенка. Они являются неотъемлемой частью детских игр. Спортивные игры также имеют большое количество двигательных действий, направленных на физическое развитие человека, но значительно отличаются от детских игр и от целого ряда других игр. Таким образом, одной из специфических особенностей спортивных игр являются условия соревновательной деятельности. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что спортивными играми являются те игры, по которым проводятся спортивные соревнования. Правила или общепринятые ограничения регламентируют характерные для данной игры технические приемы соревновательной деятельности и поведение игроков. Они же выступают эталоном для определения игрового превосходства. В спортивных играх, в отличие от других видов спорта, победители соревнований определяются по количеству набранных очков. Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания [3].

Посредством спортивных игр достигается формирование физической культуры личности, укрепление и поддержание здоровья. Разнообразие средств спортивных игр включает в себя различные способы перемещений – бег, ходьба, прыжки, остановки, всевозможные упражнения с предметами игры, их ведение и удары. Многообразие средств и технических приемов игры, их многократное повторение способствуют формированию необходимых двигательных умений навыков, от стабильности которых зачастую зависит достижение цели игры. Однако стабильность двигательных навыков - это лишь один из аспектов успешной соревновательной деятельности. Игровая деятельность в спортивных играх требует и значительных физических напряжений, а это уже, в свою очередь, говорит о необходимости развития и тренировки физических качеств. Все

перечисленные средства спортивных игр способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств и, следовательно, способствуют развитию функциональных систем организма. При всем при этом не стоит забывать и о влиянии занятий спортивными играми на эмоциональную сферу занимающихся.

Учеными доказано, что эмоциональная составляющая спортивных игр способствует снятию нервного напряжения, а зачастую и формированию положительных эмоций и положительного настроения, что свидетельствует о получении удовольствия от самого игрового процесса. С этих позиций футбол следует рассматривать как одно из комплексных и эффективных средств физического воспитания, способствующего всестороннему физическому развитию, направленного на процесс поддержания и укрепления здоровья человека. Спортивные игры как средство и метод физического воспитания включены в образовательные программы учебных заведений всех уровней - от среднего до высшего звена образования. Спортивные игры являются средством активного отдыха. Эмоциональность игровых поединков способствует снятию психологической напряженности в коллективе, его сплочению и формированию комфортного психологического состояния личности. Во время игры действия игроков носят сверхдинамичный характер, интенсивность выполняемой работы постоянно близка к максимальной, такая интенсивность нагрузок обусловлена спецификой игры. Физическая подготовка представляет собой процесс развития и совершенствования физических качеств, направленный на укрепление органов и систем организма, а также на расширение их функциональных возможностей [4].

Выиграть в борьбе за мяч, уйти от столкновения и устоять на ногах под силу только физически подготовленному человеку. Физическая подготовленность в футболе является определяющим фактором активности и эффективности игрока при выполнении командных и индивидуальных действий. Без физической подготовки ни один игрок не добьется хороших

результатов. Задачей физической подготовки является развитие и совершенствование физических качеств человека, используя средства и методы физического воспитания. Физические качества – это способность человека успешно выполнять двигательные действия. Физические качества способствуют эффективной реализации двигательной деятельности. Основную роль в физической подготовке игроков в футболе играют: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Игроки вынуждены совершать двигательные действия в быстро меняющихся условиях игры и часто выполнять рывки и ускорения. Это требует определенного уровня развития скоростных качеств. Необходимо учитывать и продолжительность игры и все это время необходимо поддерживать скорость и выполнять технические элементы с большой эффективностью, а это уже говорит о необходимости развития такого качества, как выносливость. Немаловажную роль в футболе играет и развитие гибкости. Большинство приемов в футболе требует максимальной амплитуды движений (удары, финты и т.д.), и их эффективность зависит от гибкости. Кроме того, гибкость свидетельствует о хорошем уровне развития мышечно-связочного аппарата, а это уже служит профилактикой травматизма [7].

Основополагающим качеством для игры в футбол является развитие ловкости или координация движений. Легкость овладения техническими приемами игры зависит от координационных возможностей игрока. Все перечисленные качества и являются основой общей физической подготовки.

Необходимо учитывать, что процесс физической подготовки – это длительный и регулярный процесс, не терпящий длительных перерывов. Целью данного процесса является достижение более высокого уровня физической подготовки. Повышение уровня физической подготовки, соответственно, способствует повышению и уровня состояния здоровья. Для развития физических качеств применяют как общие средства физической подготовки, так и специальные средства игры в футбол [10].

В футболе сила применяется для преодоления инерции собственного тела и мяча (начало ускорения, остановка, смена направления, прыжок, удар по мячу), т.е. действия, в которых необходимо проявление силы. В основном в футболе используется сила ног. В этой связи рассмотрим средства, с помощью которых можно развить силу ног. Не будем погружаться в детали, однако отметим, что для развития силы ног в футболе хорошо использовать разнообразные прыжковые упражнения. Это прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок как с места, так и с разбега, прыжки в высоту, прыжки в глубину (предполагается выполнить прыжок с высоты 70-110 см с дальнейшим приземлением и последующим действием). Все эти виды прыжков способствуют развитию взрывной силы, наиболее характерной для игры в футбол. Конечно, для развития силы различных мышечных групп одних прыжковых упражнений недостаточно. Так, для развития силы рук и плечевого пояса целесообразно применять как простейшие упражнения с собственным весом (подтягивания и отжимания), так и упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанга). Это всевозможные жимы, тяги, сгибания и разгибания рук в локтевых суставах для развития мышц бицепса и трицепса, и т.д. Эффективны также упражнения на тренажерах на отдельные группы мышц плечевого пояса. Для развития силы мышц туловища так же используются упражнения с собственным весом тела, с отягощением, упражнения на тренажерах - всевозможные подъемы туловища, скручивания, наклоны, повороты и т.д.

Быстрота в футболе – это не только скорость перемещения по площадке, но и скорость владения мячом, скорость реакции на постоянно и внезапно меняющиеся игровые ситуации, и, как следствие, быстрое принятие решения. Поэтому так важно в футболе развитие скоростных качеств. Основным средством развития быстроты в футболе выступают беговые упражнения на короткие расстояния. Для развития быстроты целесообразно использовать ускорения, или, как их еще называют, рывки на 5–10 м из различных стартовых положений, ускорения по ровной и наклонной

поверхности (ускорения под гору, ускорение в гору.) Бег с внешним сопротивлением среды – ускорения по воде, по песку, по снегу. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Переменный бег на 150 м (50 м ускорение, 50 м равномерный бег, 50 м ускорение) [15].

Ловкость - комплексное физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность правильно и быстро выполнять двигательные действия. Для развития ловкости необходимо расширить объем двигательных навыков. Для этого хорошо подходят гимнастические и акробатические упражнения, всевозможные подвижные и спортивные игры.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Развитие гибкости зависит от эластичности мышц и связок. Для развития гибкости применяются упражнения на растяжку. Это могут быть разнообразные гимнастические и общеразвивающие упражнения (наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты, круговые движения, махи и т.д.), имитационные упражнения ударов в футболе.

Скоростная выносливость - это способность поддерживать высокую скорость выполнения упражнений продолжительное время. Выносливость – это способность выполнять работу длительное время. Таким образом, выносливость – это способность противостоять утомлению. Следовательно, чтобы это качество развить, надо долго и упорно работать. Для этого можно упражняться в беге на средние (3–5 км) дистанции, на длинные дистанции (свыше 5 км). Можно продолжительно плавать (1,5–3км), кататься на лыжах (10–15км), грести, кататься на роликах, коньках, ездить на велосипеде. Все это будет способствовать формированию выносливости. Таким образом, мы видим, что выносливость можно развивать в совокупности как игровых видов спорта, так и циклических, таких как бег, плавание, лыжи [31].

Для овладения техническими приемами передвижения без мяча в футболе применяются разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, остановок и поворотов. Разнообразие приемов перемещения обеспечивает

выгодное положение для выполнения технических приемов с мячом, выгодное положение для передачи мяча партнеру или удобное положение для удара в ворота. С целью развития и совершенствования техники перемещений целесообразно использовать средства общей физической подготовки, взятые из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Это могут быть всевозможные беговые упражнения с изменением направления, с остановками, поворотами, перемещения скрестным шагом, приставными шагами, бег с поворотом, зигзагом и т.д.

Технические приемы владения мячом включают в себя остановки (приемы), ведение, удары, финты и отборы. Ведение мяча - наиболее рациональный способ перемещения игроков в футболе, при котором мяч находится под контролем игрока. Ведение применяется для выхода на выгодные позиции, для передачи мяча партнеру или удара по воротам. Ведение осуществляется как левой, так и правой ногой. Ведение осуществляется последовательными ударами по мячу, толчками. Как правило, ведение выполняется внешней или внутренней частью стопы, внешней или внутренней частью подъема. Для освоения техники ведения применяют упражнения с ведением мяча по прямой, со сменой направления, с обводом предметов, передачи партнером и т.д. Остановки мяча применяют с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча. Существует несколько способов остановки – остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, грудью, головой [12].

Финты, или обманные движения, являются техническим приемом игры в футбол. Их целью является сохранение мяча, стремление обыграть соперника и освободиться от его опеки. Существует две разновидности финтов – финт туловищем и финт ногами. Финты состоят из ложных и истинных движений. Истинное движение всегда быстрое, резкое и неожиданное для соперника. Выполняется так, чтобы соперник не успел на него среагировать. Ложное движение выполняется в медленном темпе, с целью быть замеченным соперником. Существует целый ряд всевозможных

обманных движений или уходов с мячом – вперед, назад, вправо, влево, убиение мяча, пропуски мяча партнеру [10].

Удары по мячу являются основой техники игры в футбол. Удары по мячу применяются, главным образом, для передачи партнеру и для удара по воротам. В зависимости от способа выполнения удары подразделяют на удары, совершаемые внутренней или внешней стороной стопы, серединой, внутренней или внешней частями подъема, удары производимые носком, пяткой и подошвой. В зависимости от ситуации и положения мяча выделяют удары по неподвижным, катящимся или летящим мячам, выполняемым с места, в беге, в прыжке, в падении, с поворотом.

Комплекс упражнений для освоения техники выполнения удара внутренней частью подъема представляет собой удары (передачи) внутренней частью подъема:

- 1) с места;
- 2) с разбега;
- 3) в направлении партнера;
- 4) в цель;
- 5) на дальность.

Комплекс упражнений для освоения техники удара и передачи внешней частью подъема:

- 1) по неподвижному мячу с места;
- 2) в стену;
- 3) в цель;
- 4) в парах;
- 5) по катящемуся мячу;
- 6) по воротам.

Комплекс упражнений для освоения техники удара носком:

- 1) с места в цель с расстояния 8–10м;
- 2) с разбега в цель с расстояния 8–10 м;
- 3) с отскока от стены (по летящему мячу);

4) от ворот [23].

Индивидуальные действия в нападении без мяча представлены действиями, направленными на отвлечение соперника, на создание численного преимущества в определенной части игровой площадки. Действия с мячом включают в себя передачи, ведения, обводки, удары по воротам. Индивидуальные действия в защите подразделяются на действия против игрока без мяча, в которые входит закрывание и перехват соперника, и действия против игрока с мячом, которые включают в себя отборы мяча, противодействие передачам, ударам, ведению и обводке.

Групповые тактические действия в нападении решают за счет взаимодействия 2–3 игроков в комбинациях «стенка», «скрещивание», «смена мест», «пропускание мяча», а также при розыгрыше стандартных положений при начальном, штрафном, свободном и угловом ударах. Как мы видим, тактика является основой содержания деятельности игроков в футболе. Результат игры во многом зависит как от индивидуального мастерства игроков, так и от гибкости тактических действий. Выбор системы игры и расстановка игроков зависят от индивидуального мастерства и особенностей игры соперников. Тактическая подготовка способствует приобретению знаний тактик игры в нападении и защите и формированию индивидуальной, групповой и командной тактики игры. Занятия футболом - это эффективный, рациональный и целенаправленный процесс гармоничного физического развития, совершенствования, направленный на поддержание и укрепление здоровья. [32].

1.2. Обучение командным и индивидуальным действиям в футболе

Для детей с нарушением слуха, главную трудность представляет ориентировка в пространстве, в детском возрасте у них нередко бывает нарушена координация движений. Поэтому в процессах восстановления занятия спортом это, прежде всего, овладение навыками ориентировки в

пространстве. Заложенные в спорте потенциалы влиятельного воздействия, позволяют формировать двигательную активность, изменять биологический, психический и социальный статус личности обремененного недугом человека [13].

Используя средства футбола, можно овладеть техникой и тактикой игры, повысить уровень работоспособности и физической подготовки, овладеть новыми двигательными умениями и навыками, расширить спектр двигательных действий и физических упражнений, применяемых для самостоятельных занятий.

Опыт показывает, что наибольшую эффективность можно обеспечить только, объединив в единый комплекс решение проблем медико-педагогической и социально-психологической реабилитации, качественную компенсацию дефекта средствами реабилитации, организацию профессионального становления, и участие семьи ребёнка, как равного партнёра. Главное, начинать реабилитацию с раннего возраста, или сразу после выявления патологии.

Обязательна систематическая специальная психолого-педагогическая поддержка для реализации особых образовательных потребностей, целенаправленного формирования полноценной жизненной компетенции. Основными направлениями коррекционно-развивающей работы при работе с детьми, имеющими нарушение слуха являются:

- диагностико-консультативное;
- коррекционно-развивающее;
- лечебно-оздоровительное;
- социально-трудовое;
- медицинское;
- профилактическое [17].

Проводятся индивидуальные и групповые профилактические занятия с инструктором лечебной физической культуры. В целях профилактики и коррекции нарушений внедряются занятия адаптивной физической

культурой. Занятия направлены на развитие общей выносливости, укреплению мышечного корсета и тазового пояса, коррекцию и симметрию осанки, адаптаций функций дыхательной и сердечно сосудистой систем, развитие и усовершенствование сенсорно-перцептивных способностей.

Основные задачи лечебной физической культуры:

1. осваивать универсальные умения управлять эмоциями;
2. дифференциация мышечных усилий (с заданным результатом);
3. взаимодействовать в группах, при выполнении действий в игре и др.

Для коррекции ошибок следует использовать словесный, наглядный, акустический (определённый ритм звуковых сигналов) и кинестетический (оценка расстояний и направлений) методы обучения. Занимаясь в секции футбола, дети переключают своё внимание с болезни на общение, спорт и активный отдых. В системе здравоохранения проводятся профилактические мероприятия: гигиено-санитарный мониторинг, мониторинг состояния здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья, оздоровительно-просветительские мероприятия, просветительская работа (специалисты, родители). Направления здоровьесберегающей деятельности: развитие культуры здоровья и на её основе формирование здорового образа жизни; создание среды, обеспечивающей условия для становления здоровья инвалидов и создания у них установки на ответственное и активное отношение к своему здоровью; создание условий для оздоровления ослабленных занимающихся, профилактики заболеваний [29].

Голомазов С.В. в своих работах обращает внимание на то, что: «только оптимально сформированные координационные способности должны стать обязательным условием подготовки детей к жизни, их дальнейшей социализации. Координационные способности на практике должны обеспечивать экономичность расходования жизненного потенциала и биологических ресурсов детей, положительно влиять на степень их использования. Управление движениями в пространстве в значительной мере определяется рациональным взаимодействием звеньев тела, минимизацией

степеней свободы движущегося тела, а также уровнем пространственной ориентировки, поэтому, чем больше двигательный опыт, тем быстрее и в нужный момент ребенок способен принять оптимальное положение тела, обеспечивающее его наибольшую устойчивость. Можно констатировать, что показатели развития и совершенствования управления движениями закономерно повышаются с возрастом и увеличением двигательной активности детей - и их подготовленности. Чем выше точность восприятия собственных движений, тем выше способность овладения новыми движениями» [7].

Для начинающих игроков в футбол важным моментом обучения является идеомоторная тренировка – мысленное выполнение удара с максимально чётким представлением всех элементов движения от замаха до точки удара по мячу. Очень полезным будет показ фотографий или видеоматериалов такие просмотры заменят обучающимся игрокам словесные объяснения. Нежелание двигаться и выполнять физические упражнения говорит о снижении работоспособности, возникшей вследствие несоответствия физической нагрузки для организма на данный момент или не сбалансированном питании, другим фактором снижения работоспособности является начало заболевания. Важно не упустить момент и предпринять своевременные меры. Всем участникам учебно-тренировочных занятий, оздоровительных игр и спортивных соревнований по футболу рекомендуется обязательно иметь представления об основных технических приемах этого вида спорта и способах их индивидуальной реализации игроками. Тренеры и другие специалисты отмечают следующие недостатки проведения учебно-тренировочных занятий по футболу:

- в программах учебно-тренировочных занятий крайне мало времени отводится обучению правильному выполнению ударов по мячу и их дальнейшему совершенствованию;

- игроки поверхностно изучают технику ударов по мячу во время различных игровых ситуаций;

- при построении учебно-тренировочных занятий не учитывается оценка отдельных упражнений по параметру частоты пульса у участников;
- тактическая подготовка занимающихся футболом сводится в основном к разучиванию тактических комбинаций [10].

На втором плане остается проблема творческого выбора, занимающегося футболом своих рациональных действий в каждом конкретном игровом эпизоде. Это означает, что занимающегося футболом часто обучают только умению применять технические приемы при фактически уже определенной игровой задаче. Такой подход к обучению тактическим действиям не учитывает индивидуальных возможностей мальчиков и не способствует развитию у них эффективного тактического мышления. После объяснения технического приема следует приступать к упражнениям, обеспечивающим освоение простых ударов по мячу освоение ударов по мячу у стенки. После освоения ударов по мячу следует переходить к следующим упражнениям: работа с мячом двух партнеров; работа с мячом группой партнеров [34].

Важнейшим элементом в тактической подготовке мальчиков являются теоретические познания. Получение теоретических знаний помогают мальчикам с нарушением слуха принимать наилучшее решение в игровой ситуации в наиболее кратчайшие сроки по времени. Теоретические занятия по тактической подготовке проходят в виде лекции или беседы. В ходе занятия тренер-преподаватель использует наглядный и словесный методы. С помощью наглядного метода тренер-преподаватель использует макеты футбольного поля с передвижными фигурами; чертеж, на котором показывают различные перемещения, как в обороне, так и в атаке; видеоматериалы, которые позволяют многократно просматривать тактические действия и их все возможные варианты [11].

Тактическую подготовку для мальчиков в теоретических занятиях целесообразно начинать с ознакомлением с правилами игры. При освоении основных тактических приемов (перемещение; открывание для получения

передачи; переход из обороны в атаку и наоборот) им предлагают сведения об индивидуальной тактической подготовке каждого из игроков. Позже, при освоении основных тактических приемов, тренер-преподаватель обращает внимание мальчиков на разбор групповых и командных тактических действий, объясняет обязанности в тактическом передвижении, а также цели и задачи каждого игрока на поле.

Следующий момент, который тренер должен донести до мальчиков, взаимодействие игроков в различных фазах игры. Рассказывая об атакующей фазе, тренер доносит до юных игроков, что существуют три фазы атаки: первая фаза - начало атаки (команда завладела мячом и приступает к развитию атаки), вторая фаза - формирование атакующих действий (подготовка к взятию ворот), третья фаза - завершение атаки (результативный удар по воротам). Останавливаясь по пунктам на каждой стадии, тренер-преподаватель сообщает о методах атаки, зависящие от различных условий игры. Например, команда соперника играет в оборонительный футбол, вся команда приближена к своим воротам, пройти через такую оборону возможно коротким пасом, быстрым перемещением мяча, «открыванием», которые позволят найти ошибку обороняющегося соперника для результативного взятия ворот [8].

Описывая игру в обороне, тренер раскрывает, как командные действия, так и индивидуальные. Далее рассказывается об общих принципах игры в обороне: перемещения игроков, чтения следующего момента игры, например, куда пойдет па, плотная опека. Будет полезно подкрепить эти знания в визуальной картине, видео просмотр последней игры. В процессе просмотра матча на видео или нарезки отдельных моментов становится более понятным объяснение для мальчиков. Следует указывать и положительные стороны действий, и отрицательные стороны действий. Таким же образом тренер рассказывает о переходе из обороны в атаку и соответственно, на оборот из атаки в оборону. При достаточном освоении мальчиками данной информации, целесообразно перейти к теоретическому решению задач.

Форма вопроса и ответа наилучшее решение на данном этапе. Целесообразно начинать с несложных вопросов, которые уже знакомы мальчикам, постепенно усложняя их. Например, как должны располагаться в обороне игроки при определенной ситуации, имея в виду страховку каждого из них и плотную опеку нападающих игроков соперника; какими передачами (короткими, средними, длинными) лучше всего преодолевать для взятия ворот плотную оборону соперника [15].

Одна из главных форм теоретического занятия по тактике, установка на предстоящую игру и разбор игры соперника. Тренер разбирает игру соперника и доносит до игроков план на игру или подсказывает, какие действия будут более действенными для победы в данной игре, основываясь на сильной стороне своих подопечных и слабой стороне команды соперника.

Например, известно, что у команды соперника высокорослые защитники, значит желательно преодолевать их короткой передачей низом. Если же известно, что в противоположной команде есть быстрый техничный игрок, то защитнику советуется играть плотно и на опережение приема мяча. Также идет на пользу напомнить мальчикам игровые функции каждого из них, сообщить, как лучше действовать в данных погодных условиях, распределить силы на время всей игры. Заканчивая установку на игру, тренер-преподаватель напоминает, что невозможно предвидеть все возможные варианты развития игры. Мальчикам в ходе игры предстоит в большинстве случаев принимать решение самим, используя свое творчество и умение [6].

Анализ прошедшей игры проводится поэтапно. Вначале тренер анализирует игру всей команды, дает оценку команде по выполнению намеченного плана на игру, отмечая положительные и отрицательные стороны прошедшей игры. После тренер предоставляет оценку линиям и отдельным игрокам, отмечает положительные действия команды и подсказывает, советует, как исправить неудачи и недостатки в игре, как индивидуальные, так и групповые, командные действия. При анализе

прошедшей игры стоит одобрять мнения самих игроков по поводу обсуждаемого игрового момента. Такой подход, как правило, активизирует теоретическое занятие по тактике, позволяет расширить круг теоретических знаний мальчиков, предоставляет возможность игрокам самостоятельно анализировать, как свою игру, так и игру команды в целом. Для дополнительного получения теоретических знаний по тактике, следует провести групповой, командный просмотр игры сверстников, в некоторых случаях соревнований взрослых команд. Прежде всего, тренер дает задание не просто смотреть игру команд, а анализировать тактические действия будущих соперников; их слабые и сильные стороны, на что обратить внимание; особенности построения команд в обороне и атаке; манера игры отдельных игроков команд [12].

1.3. Обучение техническим и тактическим действиям в футболе слабослышащих мальчиков

На первом этапе обучения мальчиков вместе с техническими умениями формируются и тактические умения. Со временем тактические действия затрудняются и создаются более сложные тактические комбинации. Индивидуальные тактические действия - это разумное использование занимающихся как в защите, так в нападении изученных технических элементов с учетом возникшей игровой ситуацией. Обучение мальчиков индивидуальным тактическим приемам проводится совместно с процессом изучения основных тактических элементов игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям происходит следующим образом: первым делом, объяснение и показ, определенного, индивидуального тактического действия, после этого следует выполнение мальчиками в облегченном режиме, показанного ранее тактического действия (с места, без сопротивления со стороны соперника). После этого упражнение усложняется противодействием соперника, поэтапно степень противодействия

повышается. Далее противодействие превращается в единоборство, которое принимает дух соперничества между игроками. В конечном итоге изучаемый индивидуальный тактический элемент закрепляется в учебных играх, игровых упражнениях [4].

В тренировочном процессе на первом месте должна стоять практическая подготовка мальчиков, затем стоит теоретическая подготовка (занятия). Основным направлением совершенствования спортивного мастерства мальчиков является технико-тактическая подготовка. Тренировочный процесс для игроков должен быть направлен на базовую подготовку, на освоение игры в целом, на обучение взаимодействиям между игроками с использованием простых тактических комбинаций. Поэтому основная задача тренировочного процесса направлена на содержательную сторону, где основные задачи исхода игры решает не отдельный игрок, а группа игроков и команда во время соревнований.

С осторожностью нужно относиться к тренировкам без мяча, так как такая работа опасна получением травм. Во время тренировок без мяча упражнения чередуются со вспомогательными упражнениями (моделирование без мяча, упражнения в парах) [9].

Каждая тренировка нуждается в предварительном плане. Начинаться тренировка должна всегда с разминки, она имеет разнообразные вариации, например, легкий бег или подвижная игра (10-12 минут), далее на очереди комплекс различных упражнений (зависит от поставленных целей и задач на тренировку, например разделение команды на группы). Упражнения (обучение или оттачивание технического приёма) длятся 20-25 минут, в заключение возможна двухсторонняя игра, но не в привычном виде, а с определенными условиями (размеры поля уменьшены, игроки чаще контактируют с мячом). В завершении команда осуществляет заминку в виде пробежки. Обзор различных методик требует постоянных тренировок. Подход такого рода принят, как и на высоком, профессиональном уровне так и на уровне любительского футбола.

Тактические действия команды - это конкретная система ведения матча командой с определенными игровыми функциями каждого игрока команды, располагающимися в заранее установленном порядке на каждом участке поля. Во время обучения мальчиков различным командным, групповым тактическим действиям необходимо приступать в соответствии с освоением ими необходимыми техническими действиями, приобретения конкретного теоретического понимания игры и овладения простейших взаимодействий между игроками на различных участках поля. В первое время на учебных играх тренер ставит перед мальчиками задачу играть в определенных зонах, не увлекаясь игрой с мячом. Самое главное для определения амплуа в команде на футбольной площадке является оценка предрасположенности и возможностей каждого юного игрока. По мере освоения задачи научиться играть на определенных местах в различных игровых ситуациях следует приступить к разучиванию командных, групповых тактических действий и различных тактических комбинаций. Для овладения конкретными тактическими действиями на занятиях с мальчиками необходимо применять игровые упражнения, при помощи которых можно развивать различные тактические качества, проработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, внутри команды. В зависимости от поставленных задач тренером-преподавателем и уровнем подготовленности мальчиков, возможны различные изменения размеров футбольной площадки и числа игроков. Все-таки главным средством по обучению командных, групповых и определенных тактических действий будет учебная (товарищеская) игра. Перед началом игры рекомендуется выработать сценарий-план предстоящей игры и произвести необходимую беседу с мальчиками. Во время самой учебной игры тренер-преподаватель делает необходимые замечания и указания игрокам на всем пространстве футбольной площадки. В отдельных случаях учебной (товарищеской) игры тренер-преподаватель может приостановить игру в целях повторения конкретной тактической комбинации или обращения внимания к серьезной тактической ошибке [9].

В будущем закрепление и совершенствование различных тактических действий команды будет происходить в процессе учебных игр. Для осуществления поставленных задач во время учебных игр для начала выбирается более слабый соперник, затем примерно равный и, в конце, более сильный. Основная задача учебных игр - испытание на практике команды в целом и каждого игрока в отдельности, обнаружение слабых мест, которые в большой мере выявляются в матчах с равным и более сильным соперником.

Командные, групповые тактические действия в атаке совершаются с помощью двух методов - быстрой контратаки и позиционной атаки. Быстрая атака берет свое начало после успешного отбора мяча у команды соперника, когда обороняющая команда еще не организовала свою оборону. Быстрая атака осуществляется за счет длинной передачи мяча вперед одному из атакующих игроков, находящемуся ближе всех из команды к штрафной площади соперника, или за счет 3-4 быстрых передач в одно-два касания. Например, мячом овладел вратарь, крайние защитники сразу же устремляются, как можно шире, чтобы получить мяч от вратаря и начать быструю атаку с помощью крайних атакующих игроков. Выгодная быстрая атака может произойти и через выдвинутых оборонительных игроков после того, как захлебнулась настойчивая позиционная атака команды соперника. Быстрая атака может готовиться и предварительно. К примеру, еще в то время, когда соперник владеет мячом в атаке, один из атакующих игроков предлагает себя впереди для получения мяча от обороняющих игроков своей команды. В это же время игроки, не занятые в оборонительных действиях команды, тоже готовят возможную быструю атаку. Они освобождают свою зону, за ними уходят опекающие их оборонительные игроки соперника. Своими действиями, они создают пространство для передачи мяча в свободную от соперников зону [9].

Позиционная атака осуществляется в виде равномерного розыгрыша мяча с продвижением вперед для выявления недостатков в обороне команды соперников и создания момента для вывода нападающих на ударную

позицию для взятия ворот. При позиционной атаке чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, игра «в стенку», смена мест, скрещивание и индивидуальное мастерство атакующих игроков. Командные, групповые тактические действия в обороне устанавливаются в зависимости от выбранной тактической системы команды на предстоящую игру. В современном футболе используются все возможные методы организации оборонительных действий: зонная, личная и комбинированная защита.

Личная защита - представляет собой действия одного игрока против определенного соперника, который противодействует нападающему, а именно не дает спокойно принять ему мяч, продвигаться с ним в сторону ворот, мешает выполнению передачи мяча своим партнерам и нанесению ударов по воротам. Метод личной защиты используется на различных участках поля, но чаще всего применяется ближе к своим воротам. Главные преимущества данного метода: каждый игрок отвечает за своего опекаемого, рациональная расстановка сил в команде. Следует отметить, что этот метод имеет и свои недостатки, такие как затруднение организации взаимостраховки и возможность освобождения опасной зоны для взятия ворот. Особенно целесообразен этот метод в игре против индивидуально сильных игроков команды противников [15].

Зонная защита совершается по принципу охраны игроками данной им зоны. Другими словами, каждый игрок несет ответственность за действия любого соперника, который появится в его зоне. Преимущества данного метода в следующем, создается численное большинство перед основным направлением атаки соперника, и наилучшее взаимодействие обороняющихся игроков обеспечивает более плотную оборону и появляются хорошие условия для выхода из обороны в атаку ворот команды соперника. Нужно учитывать тот факт, что команда соперника может воспользоваться и организовать численное большинство в определенной зоне - это и будет являться слабым местом зонной защиты.

Комбинированная защита - комплекс действий игроков личного и зонного метода, заключается в чередовании игры «игрок против игрока» с игрой в зоне, и наоборот. С опытом современного футбола комбинированная защита распространилась в большей степени, так как она характеризуется, прежде всего, надежностью и довольно сильно затрудняет действия команды соперников [2].

Например, организация комбинированной защиты: трем обороняющимся игрокам ставится задача, используя метод личной защиты противодействовать трём атакующим игрокам соперника, четвертый оборонительный игрок должен располагаться позади своих партнеров так, чтобы быть готовым своевременно подстраховать их. Два центральных оборонительных игрока обязуются играть в указанной зоне, а двум крайним оборонительным игрокам возлагается персонально противодействовать двум крайним атакующим игрокам команды соперника; игрокам дается установка при приближении команды соперника с мячом к опасной зоне поменять зонную защиту на плотную личную опеку.

Команда, которая имеет в своем арсенале различные тактические схемы и пользуется всевозможными их вариациями, и без страха применяет их в игре, всегда будет опасным соперником. Тем не менее, следует иметь в виду, что любая тактическая схема дает только общую схему ведения игры, оставляя пространство для индивидуально творческих возможностей любого игрока. Внедрение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическую схему построение игры команды имеет решающее значение для победы над соперником. Для совершенствования игры в атаке, команды стали применять смену мест атакующих игроков по ходу игры, что в большой степени затруднило действия обороняющих игроков по причине значительной активизацией атакующих игроков [2].

Комбинация - соединение отдельных элементов, упражнений в определенном порядке. Комбинации при розыгрыше углового удара выполняются с применением:

- а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь;
- б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром;
- в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар.

«Деталими техники определяется форма всего движения, и его биомеханическая целесообразность. Если во время игры игрок выбирает не лучший способ выполнения удара по мячу, по своей технике, то его применение может оправдываться возникающей игровой ситуацией. Здесь способность выбора наиболее выгодных способов и приемов показывает возможности спортсмена в поражении цели. Таким образом, к наибольшему эффекту приводит совершенствование техники, обусловленное учетом игровых ситуаций», - отмечает Губа В.П. в своих работах по футболу, и мы поддерживаем эту точку зрения [10].

В ходе игры необходимо обращать внимание на некоторые моменты:

- в опасной зоне необходимо закрывать персонально всех игроков атакующей команды
- должен соблюдаться принцип страховки, для возможности исправления ошибки партнёра
- своевременно исправлять и предупреждать ошибки, допускаемые партнерами для укрепления обороны
- подбегать к собственным воротам раньше, чем соперник, после удара по воротам соперником и др.

Многие команды атакуют и успевают защищаться, используя длинные навесные передачи, применяя комбинированный вариант командных действий, когда оперативное пространство периодически то отдается, то завоевывается игроками, продиктовано это и важностью результата, и функциональным состоянием игроков. Большое значение в успехе может сыграть выбранная стратегия игры. Если игроки начали соревнования, однако не смогли сохранить «запал» до конца, то команды соперников смогут провести турнир таким образом, что лучшую свою игру они

продемонстрируют именно в решающих матчах, сохранив свои силы. Большой вклад в атакующие действия команды вносят крайние защитники, которые активно входят в зону атаки, выполняя нацеленные передачи для завершения игры на опережение нападающими и игроками средней линии. Нередко сами крайние защитники результативно бьют по воротам, используя тактические приемы создания численного превосходства на флангах за счет скоростных действий игроков всех линий. Часто применяются удары головой, наигранные стандартные ситуации и положения [11].

За понятием «универсальность» стоит игрок, всесторонне наделенный навыками и качествами футболистов разных амплуа а, следовательно, имеющий максимальные возможности принести пользу всей команде. Практически это означает, что универсальный игрок обеспечивает выполнение тактических задач в оборонительной, созидательной и атакующей игре, причем на высоком техническом уровне [16].

Специализация и универсальность - две стороны одного качества, называемого мастерством. Даже самый универсальный футболист отличается специфическими особенностями. Чем разностороннее искусство игрока, тем более творчески может он использовать свои сильные стороны, специфические особенности. Защитник лишь тогда обретет решительность в атаке, когда он в совершенстве владеет искусством действий в обороне. Более того, даже после ряда неудачных попыток атаковать, защитник снова захочет подключаться в нападении, проведя два-три успешных действия в обороне. Такое постоянное стремление к универсальности, выражающееся и в повторении неудавшихся действий, служит доказательством правомерности тенденции к разносторонности игроков. Моделирование и приспособление возможностей мальчиков к условиям игры и подчинение хода игры индивидуальным особенностям игроков - вот два процесса, в которых заложено универсальное понимание игровой деятельности футболиста. Тренер, творчески работающий с командой в целом и с каждым

игроком в отдельности, должен учитывать это и осуществлять в повседневной практике.

Игрок должен повседневно и на тренировке, и в играх искать такие способы самовыражения, максимального использования своих возможностей в отдельных фазах и элементах состязания, какие в совокупности составляют подлинное мастерство. Это, однако, лишь первая ступень, на которой может произойти и некоторое снижение показателей игровой деятельности. Универсальность также не следует понимать, как способность обороняться, организовывать и направлять игру, атаковать.

Такое разделение было бы чисто схематическим. Универсальность содержится и в каждой из перечисленных функций в отдельности, поскольку речь идет о широте замыслов и многогранности проявления реакции, будь то в оборонительных действиях, организации игры или в атаке. При этом пользуются различными средствами с тенденцией множественных решений, обеспечивая надежную адаптацию к изменяющимся условиям игры [12].

Другим процессом проявления универсализации является противоположная тенденция приспособления хода игры к собственным возможностям. Это расширяет диапазон универсальности игрока а следовательно, и его мастерство. Для хорошего футболиста важно уметь приспособливаться к возникающим в игре ситуациям. Однако проявлением высшего мастерства служит способность игрока направлять ход игры в русло, наиболее соответствующее его индивидуальным специфическим особенностям. Футболист, который умеет творчески управлять игрой, используя свои сильнейшие стороны, достиг высших ступеней универсализации. Речь идет о том, что защитник или нападающий творчески управляет соотношением времени и пространства, движения мяча с перемещениями партнеров и соперников, координируя эти соотношения со своими личными возможностями, намерениями, качествами (сила, быстрота, выносливость), технической оснащенностью, стараясь использовать свои сильные стороны и лишая такой возможности соперников. Анализируя

процесс творческой адаптации футболиста, можно выявить самый существенный фактор универсализации – максимальное использование индивидуальных возможностей для оптимального проявления коллективной деятельности, составляющей основу футбола. В указанном процессе заложена высшая форма эффективного проявления индивидуальных способностей игрока. Открытие таких взаимосвязей в команде имеет огромное значение в творчестве тренера, который должен приспособить их ко всем игрокам.

Последнее невозможно без дифференциации индивидуальных возможностей, способности к обучению и тренировке, личностных характеристик [2].

Рост универсализации обеспечивается сознанием успешности собственных действий. Разумеется, не следует забывать о выработке высокой техники выполнения приемов. Воспитание мастерства при завершении атакующих действий – процесс сложный. Однако элемент риска, который здесь присутствует, снижается, если защитник способен не только отобрать мяч и уйти от противодействующего игрока, но и активно участвовать в атаке. Оправданный риск способствует самоутверждению игрока. Универсальность игрока в ее оптимальном виде опирается на психическую устойчивость. Лишь на такой основе развивается естественность движений и творческая целеустремленность в игре. Универсальность немислима без единства психической деятельности и двигательной игровой активности. При наличии большого объема различных причинных связей внутреннее содержание универсальности игрока подразумевает эффективность игровой деятельности [2].

Но можно выделить и слабые места в учебно-тренировочном процессе: учебно-тренировочный процесс из года в год ведется по одной общей схеме, иногда это происходит без учета возраста учащихся и их физических данных.

Следует обратить внимание на одну характерную деталь: стабильность действий нарушается в условиях более жесткого психологического и

игрового воздействия со стороны противника. Стремление футболистов к разнообразию технических действий, как в обороне, так и в атаке, подтверждает нивелирование качества технических действий игроков, при оптимальном сочетании различных технических приемов, как обороны, так и атаки, и при этом не допускается брака больше, чем 35 - 40%. Футбол чаще других добивался высоких спортивных результатов за счет импровизации и индивидуальных природных данных отдельных исполнителей [7].

Подготовка футболистов - это длительный, постоянно меняющийся процесс, необходимо учитывать:

- физиологические и биомеханические качества игрока;
- уровень его двигательных навыков, их разнообразие и комплексность;
- уровень технико-тактического умения;
- интеллектуальные качества, восприимчивость и психическая устойчивость [9].

Эти данные, сопоставленные с педагогическими наблюдениями и исследованием социально-семейной среды, в которой развивается мальчик, его склонностями и увлечениями, дают целостную картину - обязательное условие для руководства практической подготовкой.

Основными задачами обучения в учебно-тренировочном процессе являются:

1. Развитие общих и специальных двигательных качеств в соответствии с технико-тактическими требованиями футбола с акцентом на развитии физических качеств.

2. Совершенствование техники при различных двигательных умениях, совершенствование индивидуальных и коллективных тактических элементов в атаке и обороне.

3. Совершенствование индивидуальных и коллективных тактических элементов (в атаке и обороне), характерных для отдельных линий и амплуа

игроков, совершенствование техники и двигательных качеств, выполнение технических элементов на высокой скорости.

4. Развитие способностей к осуществлению поставленных целей в условиях игры с защитниками.

5. Совершенствование игровой дисциплины; повышение стремления к победе, к самовыражению, умения преодолевать трудности, связанные с усталостью, сопротивлением соперника, плохим полем и пр.

6. Знакомство с высоким спортивным мастерством и его требованиями к футболу, знание концепций подготовки и способов игры [33].

Следует применять в учебно-тренировочном процессе упражнения, которые способствуют технико-тактическим действиям во время соревновательной деятельности. Например, при атакующей игре передачи мяча, ведение в свободную зону, обманные движения, перемещения без мяча (открывание). При оборонительной игре правильность расположения, перемещение вслед за мячом, плотная опека атакующих игроков, и различные другие тактические ситуации, которые используются игроками для решения различных задач в конкретных эпизодах игры. Упражнения на совершенствования тактической подготовки игроков стоит чередовать, чтобы лучше овладеть тем или иным тактическим действиям. При полном усвоении и совершенствовании тактической подготовки, конечно, имея в виду и другие аспекты подготовки мальчиков, положительные результаты в соревновательной деятельности не заставят себя ждать [12].

Главная цель каждого тренера по футболу найти или создать методику для обучения и воспитания мальчиков, которые позволили бы им иметь уверенность в своих силах и роста прогресса для достижения результатов в спорте. Формирование тактических знаний одна из главных задач в современном футболе, так как практически невозможно выигрывать на соревнованиях из-за одного футболиста, ведь футбол является командной игрой. Тактическая подготовка состоит из двух элементов, таких как теоретическая и практическая. Теоретическая часть включает в себя знание

правил, базовых систем и их вариаций, усвоение индивидуальных средств тактики. Практическая часть включает в себя обучение и совершенствование командных тактических действий [10].

Выводы по главе

1. Дети на занятиях по футболу не только овладевают определенными навыками, но расширяют понятийный лексикон и получают различные дополнительные знания и умения. В ходе исследовательской работы выявлены особенности организации учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате №5 г.о. Тольятти с мальчиками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха. Формирование двигательных умений и навыков в футболе базируется на регулярном использовании двигательных действий.

2. Используя средства футбола, можно овладеть техникой и тактикой игры, повысить уровень работоспособности и физической подготовки, овладеть новыми двигательными умениями и навыками, расширить спектр двигательных действий и физических упражнений. Необходимо пропагандировать обмен тренерским опытом, проводить открытые уроки, семинары, курсы повышения квалификации для тренеров, которые работают с детьми с нарушением слуха.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе педагогического исследования мы использовали традиционные методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент
3. Педагогическое наблюдение
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики [19].

Анализ научно-методической литературы

Были изучены основные теоретические характеристики учебно-тренировочного процесса по футболу и основные теоретические положения технико-тактической подготовки, позволяющие тренерам плодотворно решать задачи спортивной тренировки.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение производилось нами при помощи игровых протоколов спортивной деятельности мальчиков, которые используются в спортивной практике тренерами-преподавателями. В общей сложности были запротоколированы и проанализированы товарищеские и соревновательные игры мальчиков.

Анкетирование

Предварительно начиная педагогический эксперимент, нами была создана анкета и выполнено анкетирование, которое позволило выявить направленность и программу тренировочного процесса мальчиков с нарушением слуха.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил в период с 2018-2020 года на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти. Внедряли разработанную методику и совершенствовали учебно-тренировочный процесс по футболу с мальчиками, имеющими нарушения слуха.

Контрольные испытания (тесты)

Изучали показатели физической подготовленности мальчиков (контрольные тесты):

- бег 30 м, с
- челночный бег 3x10 м, с
- прыжок в длину с места, см
- 6-минутный бег, м
- наклон вперед, см
- подтягивание из виса, раз

Изучали показатели динамического и статического равновесия (контрольные тесты):

- пройди по линии (см)
- равновесие на правой ноге (с)
- равновесие на левой ноге (с) и др [28].

Метод математической статистики

Результаты педагогического исследования обрабатывали методом математической статистики с использованием компьютерных программ, с целью определения достоверности результатов (в своих расчётах использовали t - критерий Стьюдента) [19].

2.2. Организация исследования

Педагогическое исследование проходило в период с 2018-2020 года на базе ГБОУ школа-интернат № 5 г.о. Тольятти. Было сформировано две группы одна контрольная (12 человек), другая экспериментальная (12 человек) мальчики 12-13 лет.

Первый этап педагогического исследования (сентябрь-декабрь 2018 г.) изучали научно-методическую литературу по проблеме исследования, разрабатывали методику педагогического исследования, дальнейший план работы. Посещали занятия по футболу других тренеров, с целью ознакомления с особенностями учебно-тренировочного процесса.

Второй этап педагогического исследования (январь 2019 - февраль 2020 г) подбирали контингент испытуемых, изучали научно-методическую литературу по проблеме исследования, разрабатывали методику педагогического исследования, чтобы решить задачу проработки теоретических и практических методов исследования. Конкретизировали задачи и гипотезу исследования. Проводили формирующий педагогический эксперимент на основе разработанной методики.

Третий этап педагогического исследования (март - июнь 2020 г) Проводили обработку результатов педагогического эксперимента, оформляли таблицы, графики работы и магистерскую диссертацию. Составляли библиографический список используемой литературы. Готовили материал (доклад, презентацию) к защите.

Выводы по главе

1. Нами разработана и экспериментально обоснована методика применения эффективных средств адаптивной физической культуры в

учебно-тренировочном процессе по футболу с мальчиками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха.

2. Тренировочные занятия проходили по традиционной методике, только в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения, для применения в основной части тренировочного занятия.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности экспериментальной методики занятий по футболу со слабослышащими мальчиками 12-13 лет

По результатам контрольных тестов физических качеств, по итогам технико-тактической подготовки экспериментальной и контрольной группы мальчиков мы подобрали тренировочные упражнения. В процессе методики совершенствования технико-тактической подготовки программа включала в себя двухразовые занятия в течение недели. Тренировочные занятия проходили по традиционной методике, только в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения, для применения в основной части тренировочного занятия.

Игровой комплекс 1. Игра проходит на одной половине поля, одним мячом в ворота, соответствующие стандарту с вратарем. Игровая площадка состоит из трех зон (по три игрока в каждой из зон), штрафной площадке (два игрока) и двух трехсекундных зон (по одному игроку в каждой зоне). Участвуют трое отбирающих, играющие по всей площадке. В зонах юные футболисты ограничены в касаниях мяча, не допускается выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (обязательно перевести мяч в другой квадрат используя не более четырех передач). Из последней зоны выполняется диагональная передача на фланг, где юный футболист, без

сопротивления используя наименьшее количество времени, не более четырех секунд, выполняет передачу в штрафную площадь двум другим атакующим игрокам, которые должны забить гол. Продолжительность одной серии - две минуты, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс 2. В каждом игровом эпизоде четыре обороняющихся игрока играют в своих двух зонах и защищают ворота с вратарем. В первой зоне один обороняющийся игрок, во второй зоне три обороняющихся игрока и вратарь, им противостоят четыре атакующих игрока. Атака начинается с передачи мяча тренером-преподавателем любому из атакующих игроков, который находится в движении. При условии, что атакующие игроки смогли совершить удар по воротам или создать опасный момент, тренер-преподаватель как можно быстрее вводит второй (запасной) мяч, при этом игра первым мячом завершается. Если игроки обороны смогли отобрать мяч и овладели им, то они могут использовать свой шанс на быструю атаку, которая длится двадцать секунд. Игровой эпизод не завершается, пока обороняющиеся игроки не совершат взятие ворот, пока надежно не будут контролировать мяч между собой (не менее семи передач) или не смогут выбить мяч за лицевую линию атакующих игроков.

Игровой комплекс 3. Двусторонняя интенсивная игра на площадке 10x15 метров. Участвуют две команды по два или три человека, два вратаря. При ударе или потере мяча один из вратарей моментально продолжает игру вводом в игру другого мяча. Игра проходит без остановок. Продолжительность серии от одной минуты до четырех минут, затем смена команд.

Игровой комплекс 4. Игра проходит на площадке размером 20x30м участие принимают две команды по 9 человек в каждой. Сложность игрового комплекса заключается в том, что ворота расположены в середине площадки «спиной» друг к другу, в них находятся вратари. Таким образом, игроки обороны находятся спиной к обоим воротам. Задача участвующих быстро

взаимодействовать между собой, переход из обороны в атаку с помощью передачи и наоборот из атаки в оборону.

Игровой комплекс 5. Данный игровой комплекс предназначен для сыгранности атакующих игроков команды. На площадке 25x25м располагаются шесть игроков, имея один мяч. Их задача, быстро передавать мяч, а самим находиться в постоянном движении. Для выполнения игрового комплекса необходимы затраты большого количества физических сил, но в конечном итоге улучшается взаимопонимание между атакующими игроками, что способствует увеличению роста в комбинационной игре.

Данные игровые комплексы позволяют улучшить уровень спортивной подготовленности, что подтверждают контрольные тесты в процессе педагогического эксперимента.

Отбор мяча в подкате. Отбор мяча осуществляется преимущественно сбоку от соперника, немного наискось. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. В падении на левый или правый бок ногой (скользящим движением) дотянуться до мяча и выбить его внутренней частью стопы или подошвой из-под ног соперника. Чтобы не нарушить правила игры, игрок, совершающий подкат, должен сначала коснуться мяча, а не ноги соперника.

1. Игрок выполняет подкат с места, ударяя по неподвижному мячу, лежащему в 1,5 м.

2. То же, но с разбега 3-4 м.

3. Два игрока стоят напротив друг друга на равном расстоянии от мяча (3-5 м). По сигналу учителя оба игрока делают 2-3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.

4. Игрок несильным ударом ноги посылает мяч вперёд, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону.

5. В парах. Один из игроков ведёт мяч сначала медленно, затем быстрее. Другой (защитник) выбирает момент и отбирает мяч подкатом.

Комбинация - соединение отдельных элементов, упражнений в определённом порядке. Комбинацию вначале следует выполнять с

обыгрыванием условного защитника, например, стойки, затем с пассивным и активным сопротивлением защитника

Комбинации с вбрасыванием мяча. На площадке расставляются три конуса в виде треугольника со стороной 15 м. Игроки делятся на две группы Г1 и Г2. Группа Г1 с мячами в руках располагается у конуса 1, а группа Г2 (без мячей) - у конуса 2. Игрок группы Г1 производит вбрасывание. Игрок группы Г2 бежит за мячом, обрабатывает его, ведёт вокруг конуса 3 и занимает место в конце группы Г1. Игрок, вбросивший мяч, бежит в конец группы Г2. После чего упражнение выполняют следующие два игрока и т. д.

Игра на площадке 15x15 м. Один игрок - нападающий, другой - защитник. Задача нападающего игрока - начиная ведение с одной стороны площадки, обвести защитника и дойти до противоположной стороны квадрата. Игроки должны находиться в пределах площадки. Когда нападающий игрок выполнит свою задачу, игроки меняются ролями. Если защитник перехватывает мяч, его возвращают нападающему игроку, и игра продолжается снова.

Игра на площадке 30x30 м. Каждый игрок обороняющейся команды опекает определённого игрока команды соперника, контролирует его действия независимо от того, играет он с мячом или нет, стремится воспрепятствовать. Нападающие, не владеющие мячом, стремятся с помощью обманных движений, рывков уйти из-под контроля своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Если мяч уходит за пределы площадки, то он вводится в игру ногами.

Финт основан на неожиданном и быстром изменении направления движения. Финт уход выпадом. Игрок ведёт мяч навстречу сопернику. В 2-3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намерен уйти в сторону выпада.

Подвижная игра «Пятнашки»: а) без мяча; б) с ведением и передачами мяча.

Комбинации с ведением мяча

1. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок - получение паса от партнёра - ведение мяча вокруг 3-5 стоек (конусов), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга - передача мяча партнёру.

2. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок получение паса от партнёра - зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3-5 стоек, конусов.

Игрок от лицевой линии ведёт мяч, обводит зигзагами первую стойку слева, вторую справа и третью слева и двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение слева (против часовой стрелки) и движется в зону удара для атаки ворот слева от пятой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам правой ногой.

Выполнив удар, игрок бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии справа. Выполняя ведение мяча, игрок обводит пятую стойку справа, шестую слева и седьмую справа, двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение справа (по часовой стрелке) и движется в зону удара для атаки ворот справа от первой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам левой ногой и бежит к линии старта.

3. Взаимодействие трёх игроков. Игрок из зоны С делает диагональную передачу мяча в зону В. Игрок из зоны А выполняет рывок с максимальной скоростью в зону А1 для приёма мяча, посланного игроком из зоны В, затем скоростное ведение мяча в зону А2 и удар по воротам. После выполнения упражнения игрок зоны В перемещается в зону А, а игрок зоны А - в зону В.

Игра 3х3, 4х4, 5х5 на малой площадке в четверо ворот.

Вариант 1. Игровое поле 30х30 м разделено пополам по диагонали, малые ворота расположены на каждой стороне квадрата. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в одни из ворот соперника.

Вариант 2. Игровое поле 25 х 40 м разделено на 3 зоны: 10 м - 20 м - 10 м. Ворота, шириной 3 м (обозначенные стойками, конусами), расположены в углах площадки. Голы забиваются только ударом, нанесённым в пределах штрафной площадки соперника.

Комбинации с перепасовкой мяча головой

В парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8-10 м. Партнёр набрасывает мяч игроку, стоящему впереди него у линии штрафной площади; тот в прыжке выполняет передачу головой на ход первому, который ударом с ходу направляет мяч в ворота.

В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, тот останавливает мяч подошвой и ударом снова направляет мяч первому.

Комбинации при розыгрыше углового удара. Выполняются с применением: а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь; б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром; в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар.

1. Игрок выполняет угловой удар в заданную зону, откуда его партнёр наносит удар по воротам, или подаёт мяч в определённые зоны поля партнёрам, выгодно расположившимся в позиции, удобной для завершающего удара по воротам.

Игра 6х6 (8х8) в двое ворот. Игровое поле 45х30 м. В каждой команде по 3-4 защитника и по 3-4 нападающих. Защитники и нападающие играют только на одной половине поля, защитники - у своих ворот, нападающие - у ворот соперника. Каждый защитник играет в своей зоне. При отборе мяча защитники посылают его своим нападающим, которые атакуют ворота соперника.

Один игрок ведёт мяч по коридору шириной 3 м и длиной 8-10 м, стремясь обвести соперника и пройти с мячом вперёд. Второй стремится отобрать мяч у нападающего. Партнёры периодически меняются ролями. За каждую удачную попытку при обводке соперника игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

Моделирование и приспособление к условиям игры и подчинение хода игры индивидуальным особенностям игроков - вот два процесса, в которых заложено универсальное понимание игровой деятельности в футболе.

Тренер, творчески работающий с командой в целом и с каждым игроком в отдельности, должен учитывать это и осуществлять в повседневной практике. Путь к достижению универсальности лежит через указанные два процесса. Игрок должен повседневно и на тренировке, и в играх искать такие способы самовыражения, максимального использования своих возможностей в отдельных фазах и элементах состязания, какие в совокупности составляют подлинное мастерство. Итак, основой развития современного футбола является совершенствование системы подготовки футболистов во всех ее составляющих (организационное, методическое, научное, материально-техническое обеспечение).

В организационном обеспечении выделяются проблемы управления подготовкой команд, их комплектования, системы соревнований, подготовки и повышения квалификации тренеров и судей, работы структурных звеньев (тренировочных центров, клубов).

Методическое обеспечение на современном уровне предполагает четкое текущее и перспективное планирование тренировки, использование эффективных, рассчитанных на высокую двигательную активность игроков (при гармоничном сочетании универсализации со специализацией) методов и средств воспитания физических и психических качеств, технико-тактической подготовки с максимальным приближением условий тренировки к соревновательным. На смену формальным тактическим схемам приходят динамичные, основанные на импровизации в рамках высокой организации игровые принципы.

1. В этом упражнении участвуют четыре защитника, три нападающих и один атакующий игрок середины поля. Нападающие начинают передвижение еще до передачи мяча тренером, три защитника их прикрывают, один страхует партнеров. Когда тренер передает мяч, начинается движение и игрок середины поля. Задача нападающих - завершить атаку ударом по воротам. Тренер меняет способы передачи (низом, полувысоко,

высоко). Задача игрока середины поля, кроме всего прочего, правильно подключиться в атаку, в соответствии с игровой ситуацией.

2. Расстановка та же. Тренер выполняет высокие передачи на центрального нападающего. Тот ведет единоборство с защитником. Остальные игроки выбирают место, чтобы команда не потеряла мяч. Центральный нападающий выполняет передачу в глубину обороны соперника, либо назад, на игрока середины поля, либо на любого из партнеров. Задача: не потерять мяч в единоборстве и завершить атаку ударом по воротам.

3. Упражнение для освобождения игрока от опеки с завершающим ударом. Расстановка игроков: три защитника и один свободный защитник, один преследующий, далее - три нападающих и атакующий игрок середины поля. Нападающие передвигаются, могут меняться местами, защитники применяют персональную опеку. Игрок середины поля выбегает в момент, когда тренер передает мяч нападающим. Преследующий защитник движется за ним. Цель упражнения: используя две передачи и уходы, создать перед воротами ситуацию для удара. Здесь имеют значение обманные (ложные) движения без мяча центрального нападающего и левого крайнего.

4. Расстановка, как и в предыдущем упражнении. У защитников и преследующего игрока те же задачи. Задача нападающих: после овладения мячом одним из них остальные освобождаются из-под опеки так, чтобы получить возможность подготовить голевую ситуацию с помощью розыгрыша мяча «в стенку».

5. Упражнение с использованием свободного пространства. Участвуют три защитника, свободный и преследующий защитники, три нападающих, игрок середины поля, «либеро» или атакующий защитник. Тренер или «либеро» передает мяч крайнему нападающему. Следует комбинация в зоне крайнего нападающего. Противоположный крайний отвлекает защитника. В освободившееся пространство передается мяч. На него выходит один из игроков и наносит удар по воротам или передает мяч партнеру.

Основное время учебно-тренировочного процесса в футболе выделяется на выносливость:

- 1) повторному бегу с препятствиями;
- 2) тренировке в обстановке давления соперников;
- 3) рывка с мячом;
- 4) интервальному бегу с элементами технической подготовки или без них;
- 5) круговой тренировки [24].

В соответствии со степенью тренированности игроков команды могут состоять максимум из шести и минимум из двух игроков, а бег проводится в форме эстафеты. Это означает, что каждый игрок команды, состоящей из шести человек, получает один интервал для бега и пять интервалов для отдыха (время, когда его товарищи по команде поочередно проходят свои рабочие интервалы). По мере привыкания игроков к такому виду работы их число в каждой команде следует уменьшать, постепенно доводя его до двух, чтобы за одним рабочим интервалом следовало меньше интервалов для отдыха. Пока происходит втягивание в работу, количество повторений должно оставаться неизменным.

Используя контрольное (лучшее) время каждого игрока, можно в любой момент проверить степень интенсивности тренировочной работы всех игроков на данный момент. Когда состав групп уменьшается до трех или четырех спортсменов, количество повторений можно увеличить. Для игроков с невысокой тренированностью начальной дистанцией могут быть 800 м, или 10 повторений. Соревновательный метод данного упражнения позволяет поддерживать интерес игроков к упражнению в течение довольно длительного времени.

Если такой бег проводится два раза в неделю, можно увеличивать общий объем на пять повторений (250 м) каждую неделю в течение шести недель или даже еще чаще, в зависимости от реакции занимающихся. Командам нужно сообщить их общее время и установить контрольное, к

которому следует стремиться на основе индивидуального контроля времени, показанного на одном отрезке. Надо сохранять все записи результатов, периодически демонстрируя их игрокам как своеобразный стимул. Игрок должен участвовать в интенсивном беге или прыжках в пределах разумно подобранных по длине дистанций. Если дистанция невелика, бег развивает в основном местную, локальную, а не общую выносливость. Чем больше игроков участвуют в тренировке, тем больше количество интервалов для отдыха, что, понятно, снижает эффективность занятий.

Главной целью остается обеспечение интенсивных рабочих периодов, каждый из которых должен длиться тридцать-сорок секунд и оставаться неизменным по времени с одновременным увеличением числа повторений.

Первое упражнение представляет собой обычную «челночную» эстафету, в которой каждый игрок имеет один рабочий интервал и три интервала для отдыха. Количество интервалов для отдыха можно уменьшить до двух, оставив только трех игроков в команде. Эстафету нужно всегда начинать с того конца отрезка, где находятся два игрока.

В приводимом примере на каждом конце отрезка имеется по одному мячу. Игрок 2 ударом направляет мяч на противоположную половину поля, игрок 1 начинает движение, овладевает мячом, обрабатывает его, бежит с ним в зону, образованную штрафной площадью или ее продолжением. Войдя в эту зону, отдает мяч игроку 4. Как только игрок 4 получает мяч за лицевой, он поднимает его, что является сигналом для игрока 3 ударом ввести в игру другой мяч. Теперь вперед идет игрок 2, и так упражнение повторяется установленное количество раз, если тренировка проходит в форме соревнования.

Требования к игрокам предъявляются с учетом развивающегося организма, учитываются функциональные и психические особенности ребят, игра в футбол, отличающаяся высокой динамикой и постоянно изменяющимися нагрузками, ацикличность движений при игре в футбол приводит к изменениям в режиме сердечнососудистой деятельности, значит

и это условие надо учитывать. Преобладающими двигательными качествами у занимающихся футболом детей являются: ловкость, быстрота, сила, скоростная выносливость. Развитие общих и специальных двигательных качеств в соответствии с технико-тактическими требованиями футбола с акцентом на развитии физических качеств. Необходимо совершенствование техники при различных двигательных умениях, совершенствование индивидуальных и коллективных тактических элементов в атаке и обороне, индивидуальных и коллективных тактических элементов (в атаке и обороне), характерных для отдельных линий и амплуа игроков, совершенствование техники и двигательных качеств, выполнение технических элементов на высокой скорости. В ходе тренировки необходимо развитие способностей к осуществлению поставленных целей в условиях игры с защитниками, совершенствование игровой дисциплины, повышение стремления к победе, к самовыражению, умения преодолевать трудности, связанные с усталостью, сопротивлением соперника, плохим полем, атмосферными условиями и знание концепций подготовки и способов игры.

3.2. Результаты исследования физической подготовки слабослышащих мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

С внедрением в футбольную практику все более эффективных тренировок резко возрос уровень физических качеств, так и технических возможностей игроков. Каждому игроку было предложено быстро возвращаться на свое место, не нарушая порядка в общей организации команды.

Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных групп, наиболее нагружаемых в футболе, а также проанализировать координацию движений, необходимую игроку. Следует отметить также высокую вариативность

результатов у обследованных футболистов (особенно при выполнении беговых и прыжковых упражнений), что подтверждает необходимость разработки индивидуальных программ силовой и скоростно-силовой подготовки. Применение новых тактических принципов стало возможным благодаря росту выносливости, быстроты и ловкости игроков.

В таблице 1 приведены показатели физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Группа	Тесты, контрольные упражнения					
	бег 30 м, с	челночный бег 3x10 м, с	прыжок в длину с места, см	б-минутный бег, м	наклон вперед, см	подтягивание из виса, раз
КГ	5,42±0,28	8,45±0,77	209,8±13,0	1496±69	6,47±0,81	5,69±0,71
ЭГ	5,20±0,30	8,15±0,81	211,4±12,9	1523±73	6,59±0,74	7,05±0,65
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

К завершению эксперимента наблюдается рост показателей физических качеств у испытуемых обеих групп, что обусловлено, с одной стороны, возрастным развитием двигательной функции занимающихся, с другой, стимулирующим воздействием разработанной методики. Показатели контрольного теста «б-минутный бег» улучшились 1496 м и 1523 м, что свидетельствует о достижении испытуемыми высокого уровня развития выносливости свыше 1500 м (рисунок 1).

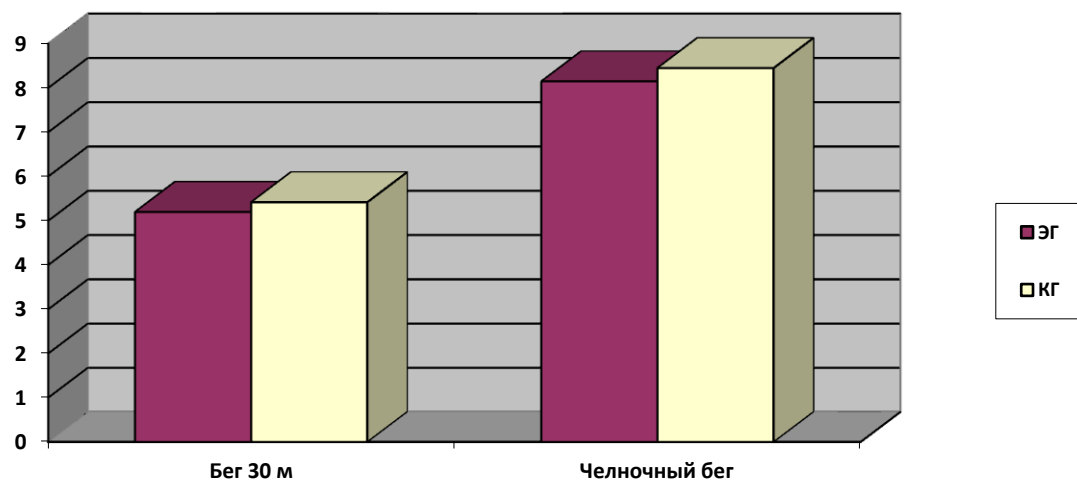


Рисунок 1- Результаты контрольных тестов

По окончании эксперимента в контрольном тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые обеих групп вышли по этому показателю на высокий уровень (свыше 205 см): результаты в прыжке в длину с места составили соответственно 209,8 и 211,4 см (рисунок 2).

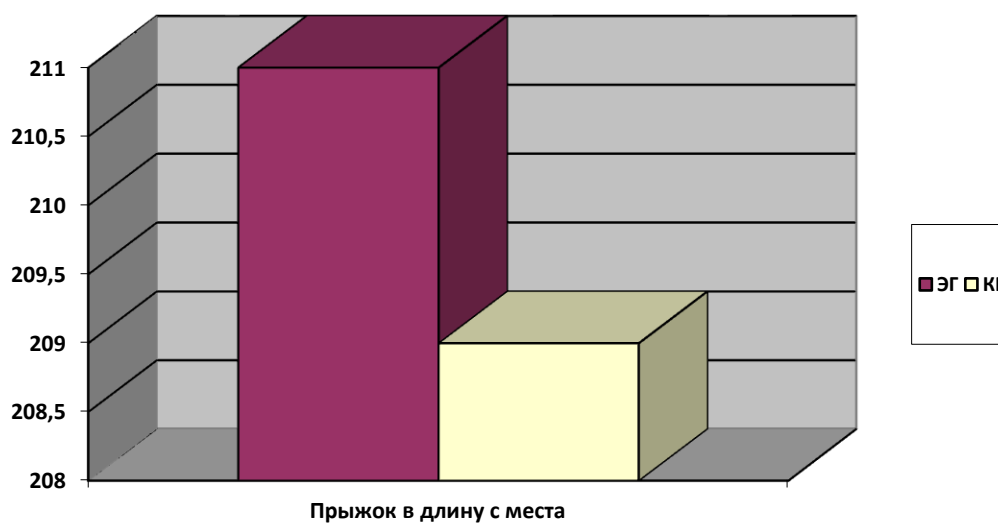


Рисунок 2 - Результаты контрольного теста «Прыжок в длину с места»

Спортивная деятельность в футболе в меньшей степени связана с движениями, требующими максимального проявления гибкости и силовых

качеств. Поэтому эти физические качества проявляются в начале и по окончании педагогического эксперимента на среднем уровне развития.

Таблица 2 - Динамика показателей динамического и статического равновесия во время педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Контрольные упражнения	Срок проведения тестирования	КГ	ЭГ	P
Пройди по линии (см)	до эксперимента	17,5±0,8	19,5±0,5	<0,05
	после эксперимента	18,6±0,7	22,3±0,4	<0,05
Равновесие на правой ноге (с)	до эксперимента	17,3±0,6	20,1±0,9	<0,05
	после эксперимента	37,5±0,9	38,9±1,3	<0,05
Равновесие на левой ноге (с)	до эксперимента	13,7±0,3	15,1±0,5	<0,05
	после эксперимента	34,9±1,1	35,7±2,4	<0,05

Результаты контрольных тестов, свидетельствуют о том, что повысился уровень развития координационных способностей мальчиков контрольной и экспериментальной группы. Результаты мальчиков экспериментальной группы, после проведения педагогического эксперимента во всех контрольных упражнениях достоверно выше по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы ($p < 0,05$).

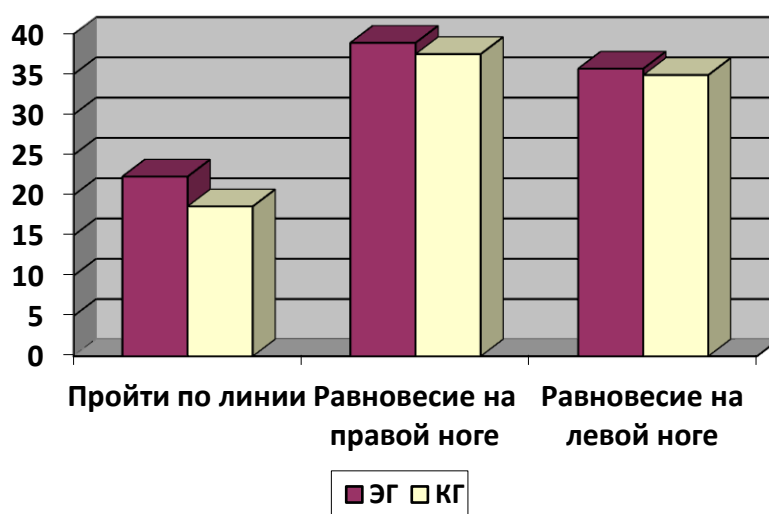


Рисунок 3 - Показатели динамического и статического равновесия во время педагогического эксперимента

Уровень развития ловкости определяли по тестам: «бег до мяча по зрительному ориентиру» и «бег до мяча по слуховому ориентиру». Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты развития ловкости мальчиков в ходе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Контрольные упражнения	Срок проведения	КГ	ЭГ	P
Бег до мяча по зрительному ориентиру (с)	до эксперимента	14,9±0,8	10,3±0,3	<0,05
	после эксперимента	15,1±0,6	10,8±0,7	<0,05
Бег до мяча по слуховому ориентиру (с)	до эксперимента	17,1±0,4	17,4±0,9	<0,05
	после эксперимента	17,9±0,8	17,1±0,6	<0,05

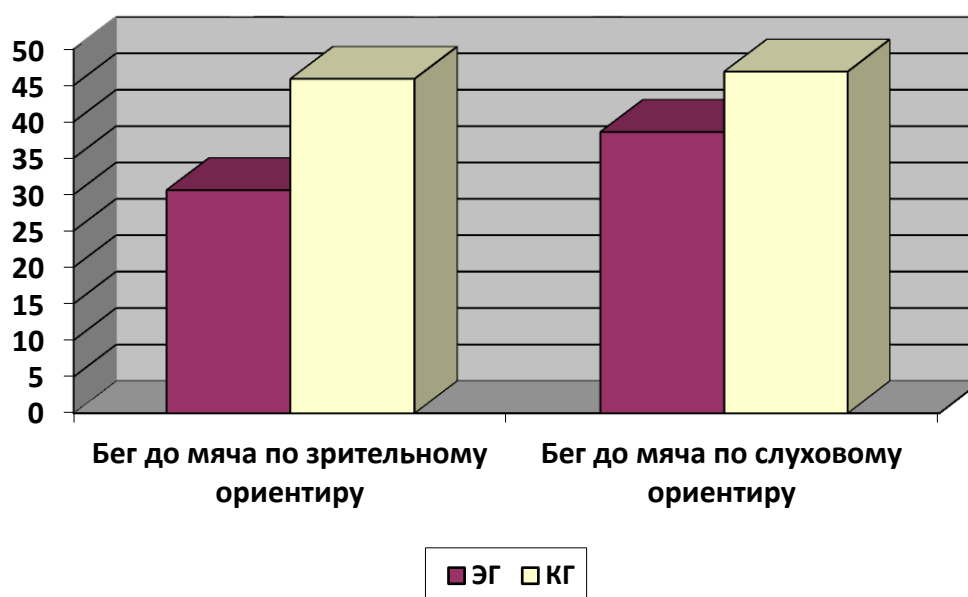


Рисунок 4 - Результаты развития ловкости мальчиков в ходе педагогического эксперимента

При обучении двигательным действиям в экспериментальной группе преобладали подвижные игры, различные игровые упражнения с мячом на различных по размерам игровых площадках и с изменяющимся количеством игроков, всё это способствовало улучшению физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы. Мальчики контрольной группы проводили занятия по стандартной методике. Мальчики с ослабленным

здоровьем быстро утомляются и устают, они более раздражительны или наоборот спокойны. Когда они занимаются футболом, они могут непроизвольно выполнить какие-либо лишние движения, дыхание у них может стать неритмичным и поверхностным. У некоторых занимающихся нарушена общая моторика движений, поэтому им нелегко дается выполнение некоторых движений в точности.

Развитие детско-юношеского спорта среди лиц с ограниченными возможностями на сегодняшний день приобретает все больше актуальности. Занятия спортом формируют характер, это дает возможность максимально адаптироваться к условиям жизни. Из-за своей болезни и физического недостатка им трудно дается общение с полноценными сверстниками, поэтому они становятся неуверенными в себе, у них появляется некая скованность и тревожное состояние, им свойственно неумение слушать, у них слабая концентрация внимания и низкий уровень восприятия. Мальчики с серьезными ограниченными возможностями в здоровье, не имеющие возможность заниматься спортом зачастую набирают лишний вес, данный процесс не желателен и так не очень крепкому организму. У мальчиков с нарушением слуха, которые регулярно занимаются спортом, меняется самооценка, они приобретают уверенность в себе и своих силах, у них проявляются лидерские качества и появляется потребность систематически заниматься, они начинают вести здоровый образ жизни. Они чувствуют себя обычными полноценными людьми, забывая о своих болезнях [25].

При работе с мальчиками с нарушением слуха необходимо учитывать:

- равномерное распределение физической нагрузки
- поэтапный переход с простых упражнений на более сложные упражнения
- правильное формирование отношения к своему здоровью и к себе в частности, и особенно к физической культуре
- мотивация на улучшение результатов
- особый подход к участию в спортивно-массовых мероприятиях

- оказание помощи при выполнении упражнений.

Некоторые дети не самостоятельны, у них низкая работоспособность, они не стремятся изучать что-то новое, поэтому специалист в области адаптивной физической культуры в своей работе с такими детьми использует определенные методы и приемы обучения. Процесс тренировки с помощью специальных физических упражнений приводит к стимулированию физиологических процессов в организме, психические процессы выравниваются, наблюдается баланс между повышенной возбудимостью и тормозящими процессами, которые способствуют стабилизации обмена веществ, функции эндокринных желез, повышают устойчивость к болезням, иммунобиологические свойства организма.

При организации учебно-оздоровительного процесса по футболу с детьми, имеющими нарушения слуха, необходимо учитывать принципы адаптивной физической культуры:

- индивидуализация в методическом комплексе и дозировке выполнения упражнения в соответствии с особенностями заболевания и общим состоянием организма;
- поэтапность воздействия комплекса упражнений и рациональности их применения;
- регулярность воздействия;
- длительность выполнения упражнения,
- восстановление функциональных систем организма возможно только при условии длительного повторения упражнений и корректировки плана тренировки (изменение физической нагрузки в системе тренировок; разнообразие и новизна в подборе и применении специальных физических упражнений; от 10 до 15% комплекс упражнений обновляется, 85%-90% цикл упражнений повторяется в соответствии с инструкцией);
- умеренность воздействия физической нагрузки, заключается в более, продолжительной стадии (фазе) физической активности, менее оправдана, повышенная и концентрированная;

- цикличность во время физической нагрузки, двигательная активность чередуется с отдыхом [12].

3.3. Результаты технико-тактической подготовки слабослышащих мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

Мальчики экспериментальной группы имели более высокие показатели качества усвоения знаний технических приемов. Выявлено, что испытуемые экспериментальной группы обладали достоверно лучшими результатами: они набрали в среднем 8,75 балла, в то время как у испытуемых контрольной группы средний показатель качества усвоения знаний составил всего 5,64 балла (таблица 4).

Таблица 4 - Показатели качества усвоения теоретических знаний

Теоретические знания технических приёмов в футболе	Группы	Показатели качества усвоения знаний, баллы
Остановка опускающегося мяча подошвой	КГ	4,52±2,12
	ЭГ	7,24±1,62
	Р	≤ 0,05
Удар по мячу серединой подъема	КГ	5,17±2,87
	ЭГ	8,05±1,75
	Р	≤ 0,05
Удар по мячу серединой лба	КГ	5,32±2,12
	ЭГ	7,81± 1,92
	Р	≤ 0,05
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	КГ	6,02±2,31
	ЭГ	8,25±1,23
	Р	≤ 0,05

В таблице 4 приведены показатели теоретической подготовленности изучения техники игры футбол испытуемых контрольной и

экспериментальной групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружили при выполнении: обводки и отбора мяча, передач мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 14 раз, выполнение их на 10% оказались надежнее. Результаты контрольных упражнений по технико-тактической подготовке в ходе эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Технические показатели мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	Р
Длинные передачи	22,2±2,1	26,2±2,2	≤0,05
Средние передачи	33,3±3,2	34,1±1,2	≤0,05
Короткие передачи	142,6±6,1	178,4±2,1	≤0,05
Ведение	72,2±3,1	75,2±1,2	≤0,05
Обводка	64,3±2,1	65,4±1,2	≤0,05
Отбор	34,4±3,2	35,2±2,2	≤0,05
Перехват	74,2±3,2	82,3±2,3	≤0,05
Удары по воротам	19,2±2,3	20,2±3,2	≤0,05

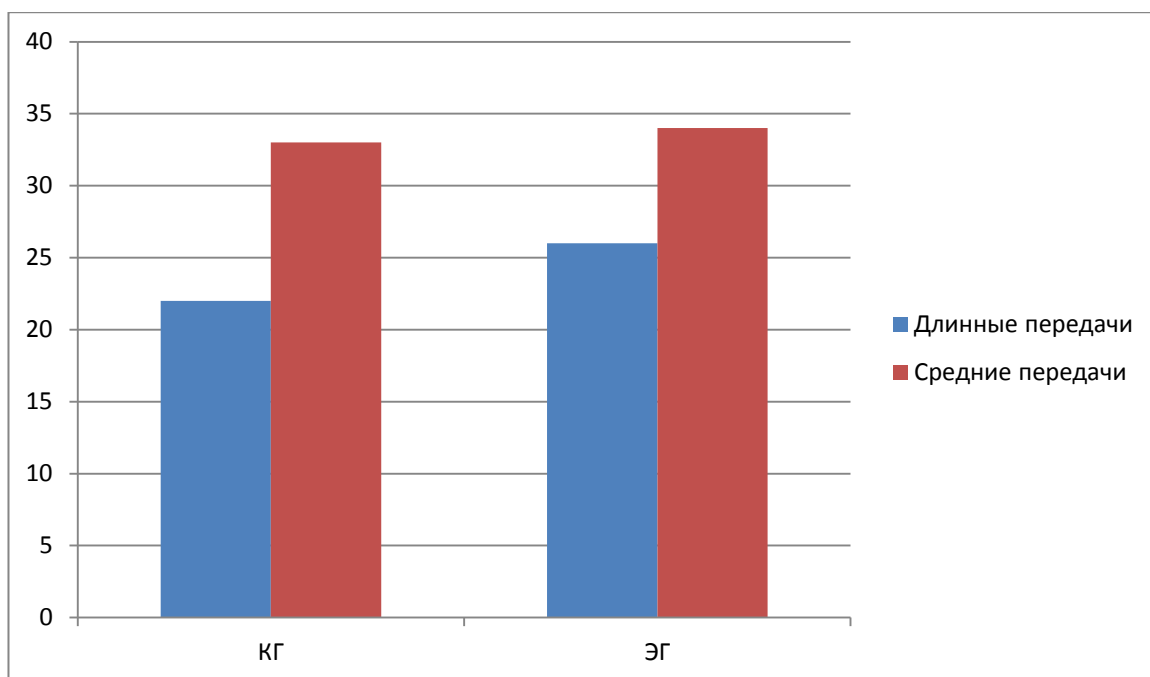


Рисунок 5 - Результаты длинных и средних передач в ходе игры

Результаты мальчиков экспериментальной группы выше результатов мальчиков контрольной группы. Это связано с тем, что в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения.

Таблица 6 - Показатели технической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы

Контрольные тесты (технические приемы)	Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности, баллы
Жонглирование ногами, удары	КГ	35,24± 12,32
	ЭГ	51,49±12,51
	P	≤0,05
Прием-передача внутренней стороной стопы, с	КГ	7,75±1,22
	ЭГ	5,46±1,09
	P	≤0,05
Ведение мяча 3x15 м, с	КГ	15,92±1,62
	ЭГ	14,44±1,62
	P	≤0,05
Удар серединой подъема на точность, баллы	КГ	11,36±3,59
	ЭГ	16,64±3,12
	P	≤0,05

Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, не зависимо от возраста и уровня подготовленности мальчиков.

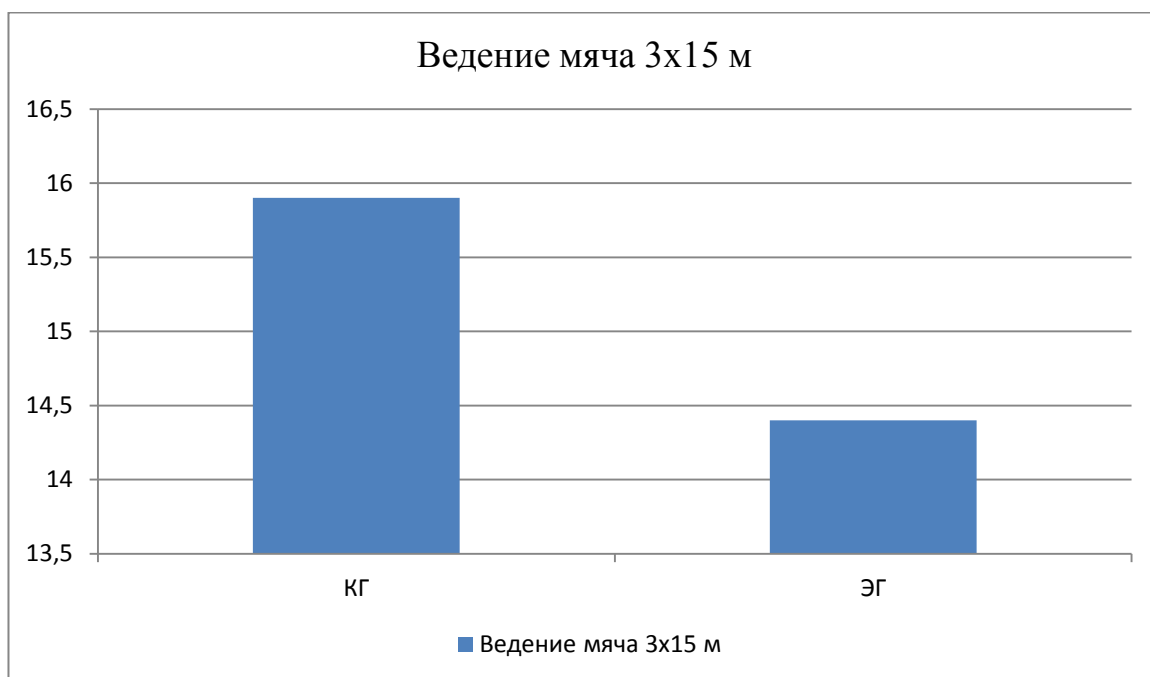


Рисунок 6 - Результаты контрольного теста

Таблица 7- Показатели технико-тактических действий мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Комбинации		ЭГ	КГ	Р
Комбинации в парах	кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	$P \leq 0,05$
Комбинации в тройках	кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	$P \leq 0,05$
Комбинации в четверках	кол-во раз	4,2±1,07	2,3±0,84	$P \leq 0,05$
Комбинации в пятерках	кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	$P \leq 0,05$
Комбинации подготовительные	кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	$P \leq 0,05$
Комбинации атакующие	кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	$P \leq 0,05$

Борьбу за мяч двух, трех игроков, совершенствование взаимодействий игроков в нападении и обороне, внезапные изменения обстановки,

требующие организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков обеспечивают эффективность реализации технико-тактического потенциала занимающихся детей.

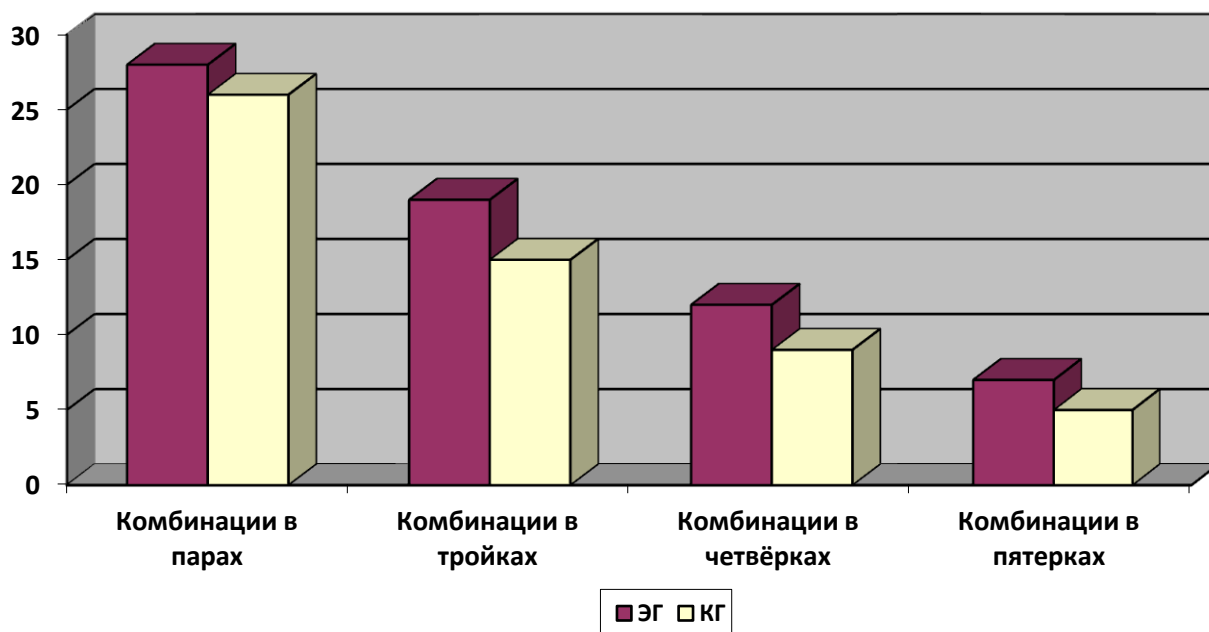


Рисунок 7 - Показатели рациональных тактических действий мальчиков в игровых ситуациях

Мальчикам необходимо проявлять определенный уровень быстроты и точности движений при выполнении действий с мячом. Одно дело - освоить технические приемы футбола, и другое - добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры.

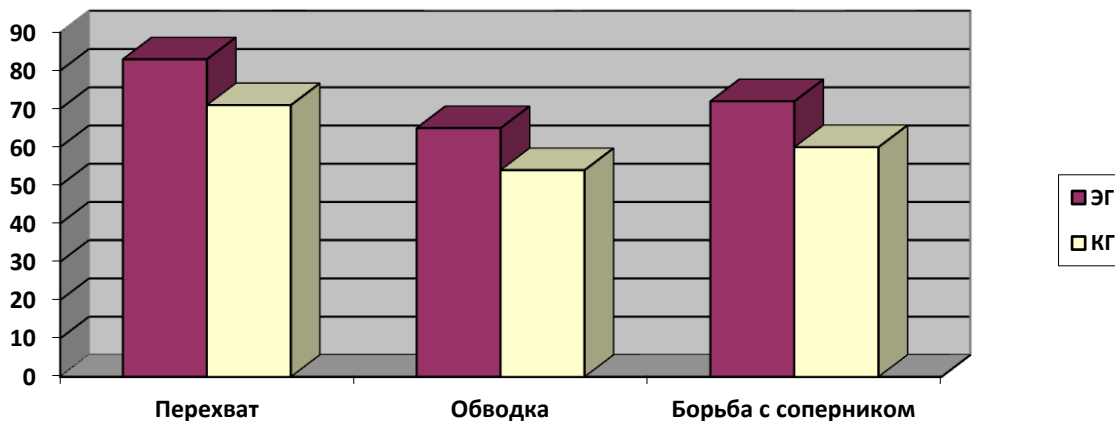


Рисунок 8 - Показатели технико-тактических действий мальчиков

В ходе педагогического эксперимента мы изучали динамику показателей разносторонности тактики отдельно атакующих и оборонительных действий. Уровень разносторонности тактики атакующих действий в ходе игр устойчиво превышает уровень разносторонности оборонительных действий.

Таблица 8 - Динамика показателей разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий %

Группы	Исходные		Конечные		P
	атака	оборона	атака	оборона	
КГ	56,8±2,1	52,5 ±1,2	57,1±1,2	53,1±1,3	≤0,05
ЭГ	77,3±1,4	64,5 ±0,9	76,6±1,4	71,0 ±0,9	≤0,05

Разработанная методика явилась результатом оптимизации процесса тренировки, которой способствовало планирование, максимальное приближение их к игровым условиям.

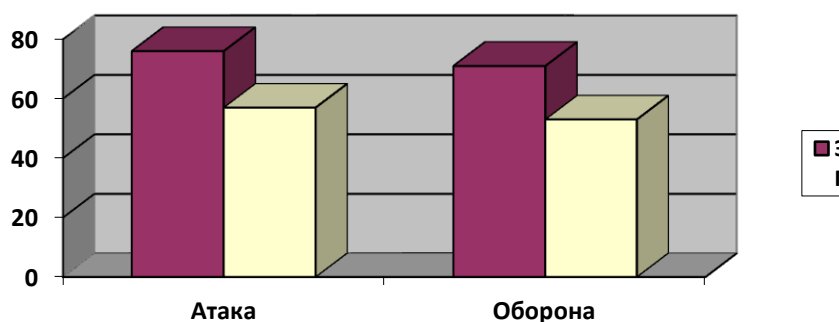


Рисунок 9 - Динамика показателей разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий

Применение тактических принципов стало возможным благодаря росту выносливости, быстроты и ловкости игроков. Каждый из игроков в той или иной степени сохранял свое постоянное место, определенную позицию, и игроки придерживались данной системы игры как основы.

Выводы по главе

1. У слабослышащих мальчиков, которые регулярно занимаются спортом, меняется самооценка, они приобретают уверенность в себе и своих силах, у них проявляются лидерские качества и появляется потребность систематически заниматься спортом, они начинают вести здоровый образ жизни. Процесс тренировки с помощью специальных физических упражнений приводит к стимулированию физиологических процессов в организме, психические процессы выравниваются, наблюдается баланс между повышенной возбудимостью и тормозящими процессами.

2. Тренировочные занятия проходили по традиционной методике, в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения и комбинации, для применения в основной части тренировочного занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы по магистерской диссертации мы пришли к следующим выводам:

1. Не имея полной информации о доступности получения эффективной комплексной социальной поддержки детей с нарушением слуха, многие родители упускают возможность своевременно обеспечить необходимую помощь своим детям. Тем самым, дети с нарушением слуха довольно часто лишаются возможности своевременно овладеть разговорной речью и полноценного общего развития. Дети на занятиях по футболу не только овладевают какими-либо навыками, но расширяют понятийный лексикон и получают различные дополнительные знания и умения. В ходе исследовательской работы выявлены особенности организации учебно-тренировочного процесса по футболу в ГБОУ школе-интернате №5 г.о.

Тольятти с мальчиками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха. Формирование двигательных умений и навыков в футболе базируется на регулярном использовании двигательных действий. Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания. Посредством спортивных игр достигается формирование физической культуры личности, укрепление и поддержание здоровья. Разнообразие средств спортивных игр включает в себя различные способы перемещений – бег, ходьба, прыжки, остановки, всевозможные упражнения с предметами игры, их ведение и удары. Многообразие средств и технических приемов игры, их многократное повторение способствуют формированию необходимых двигательных умений и навыков, от стабильности которых зачастую зависит достижение цели игры. Технические приемы владения мячом включают в себя остановки (приемы), ведение, удары, финты и отборы. Ведение мяча – наиболее рациональный способ перемещения игроков в футболе, при котором мяч находится под контролем игрока. Используя средства футбола, можно овладеть техникой и тактикой игры, повысить уровень работоспособности и физической подготовки, овладеть новыми двигательными умениями и навыками, расширить спектр двигательных действий и физических упражнений. Нами разработана и экспериментально обоснована методика применения эффективных средств адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе по футболу с мальчиками 12-13 лет, имеющими нарушения слуха. Необходимо пропагандировать обмен тренерским опытом, проводить открытые уроки, семинары, курсы повышения квалификации для тренеров, которые работают с детьми с нарушением слуха.

2. Для детей с нарушением слуха, главную трудность представляет ориентировка в пространстве, в детском возрасте у них нередко бывает нарушена координация движений. В целях профилактики и коррекции нарушений внедряются занятия адаптивной физической культурой. Занятия направлены на развитие общей выносливости, укреплению мышечного

корсета и тазового пояса, коррекцию и симметрию осанки, адаптаций функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для исправления ошибок следует использовать словесный, наглядный, акустический (определённый ритм звуковых сигналов) и кинестетический (оценка расстояний и направлений) методы обучения. Учебно-тренировочный процесс по футболу - это длительный, постоянно меняющийся процесс, необходимо учитывать: физиологические и биомеханические качества игрока, уровень его двигательных навыков, их разнообразие и комплексность, уровень технико-тактического умения, интеллектуальные качества, восприимчивость и психическую устойчивость. Тренировочные занятия проходили по традиционной методике, только в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения, для применения в основной части тренировочного занятия. Данные игровые комплексы позволяют улучшить уровень спортивной подготовленности, что подтверждают контрольные тесты в процессе педагогического эксперимента.

3. Развитие детско-юношеского спорта среди лиц с ограниченными возможностями на сегодняшний день приобретает все больше актуальности. Из-за своей болезни и физического недостатка им трудно дается общение с полноценными сверстниками, поэтому дети становятся неуверенными в себе, у них появляется некая скованность и тревожное состояние, им свойственно неумение слушать, у них слабая концентрация внимания и низкий уровень восприятия. У мальчиков с нарушением слуха, которые регулярно занимаются спортом, меняется самооценка, они приобретают уверенность в себе и своих силах, у них проявляются лидерские качества и появляется потребность систематически заниматься спортом, они начинают вести здоровый образ жизни. Процесс тренировки с помощью специальных физических упражнений приводит к стимулированию физиологических процессов в организме, психические процессы выравниваются, наблюдается баланс между повышенной возбудимостью и тормозящими процессами,

которые способствуют стабилизации обмена веществ, повышается устойчивость к болезням и иммунобиологические свойства организма. Результаты мальчиков экспериментальной группы по контрольным тестам, описанным в работе выше результатов мальчиков контрольной группы. Это связано с тем, что в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения и комбинации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова, Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с.

2. Бойко, О. Я. Футбол: метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. Ч. 1. Воспитание юного футболиста / О. Я. Бойко, Т. Р. Жуков, И. А. Швыков; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург]: ДИСПО-центр, [2015]. - 167 с.

3. Бойко, О. Я. Футбол: метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. Ч. 2. Тренируемся - соревнуемся - побеждаем! / О. Я. Бойко, Т. Р. Жуков, И. А. Швыков; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург]: ДИСПО-центр, [2015]. - 159 с

4. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел: МАБИВ, 2016. - 126 с.
5. Вечорко, Г. Ф. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: практикум : учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск: Тетралит, 2014. - 271 с.
6. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
7. Голомазов, С. В. Футбол [Электронный ресурс]: основы и организация тренировки точности технических приемов: метод. разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 50 с.
8. Голомазов, С. В. Футбол [Электронный ресурс]: передачи мяча по навесной траектории : [метод. разработки] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, Бен Саид Нуреддин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 43 с.
9. Голомазов, С. В. Футбол [Электронный ресурс]: техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии: [метод. разработки] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 33 с.
10. Губа, В. П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков; [под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова]. - 2-е изд., [перераб. и доп.]. - Москва: Спорт, 2018. - 621 с.
11. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
12. Заваров, А. Футбол для начинающих: основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192 с.
13. Королева, И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.

14. Королева, И.В. Учусь слушать и говорить играя: Сборник игр для развития слухового восприятия и устной речи у детей с нарушением слуха и речи. Санкт-Петербург: КАРО, 2017. - 56 с.

15. Круглыхин, В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. - Москва: Советский спорт, 2015. - 186 с.

16. Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности [Электронный ресурс]: теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531 с.

17. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: спортАкадем Пресс, 2002. - 140с.

18. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.

19. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

20. Пиянзин, А.Н. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с

21. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.

22. Речицкая, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие./ Е.Г. Речицкая, Москва: Издательство «Прометей», 2012. - 256 с.
23. Сиренко, Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. - Омск: ОГУ, 2015. - 60 с.
24. Спатаева, М. Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Х. Спатаева, Д. А. Негодаев, Ф. В. Салугин. - Омск: ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. - 64 с.
25. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.
26. Шелехова, Л.В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 224 с.
27. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.-метод. комплекс: учеб. пособие /С.И. Бочкарева [и др.]. – Москва: [Изд. Центр ЕАОИ], 2011.- 344 с.
28. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для вузов / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барсукова. - Гриф МО. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 430 с.
29. Чудная, Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. - Киев: Наукова думка, 2000. - 359 с.
30. Social psychological aspects of sport success in football (case study of young football players).Turnaev V.M., Krushelnickaya O.B. Modern university sport science proceedings of x international scientific and practical conference of students and young scientists. 2016. с. 139-143.

31. The model of psychological diagnosis and training in football. Grushko A.I.: 12th international symposium on computer science in sport book of abstracts. 2019. c. 153-154.
32. Football as social sport culture phenomenon. Nazarenko L.D., Kolesnik I.S. Theory and practice of physical culture. 2018. № 11. c. 19.
33. Comparative analysis of strength preparation indicators of 12-13-year-old junior football. Players. Sergey L., Boris B., Khudyakova V., Tatiana S., Svetlana S., Alexey b.: Journal of physical education and sport. 2018. Т. 18. № 4. c. 2364-2367.
34. Unison of movements in football players with different nervous systems. Polevoy G.: Revista da associacao medica brasileira. 2019. Т. 65. № 2. c. 211-215.