

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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Влияние неспецифических методов обучения на техническую  
подготовленность и физическое развитие юных футболистов»

Студент

С.В. Корольков

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, А.Н. Пиянзин

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

Тольятти 2020

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Королькова Семёна Викторовича  
на тему: «Влияние неспецифических методов обучения на техническую  
подготовленность и физическое развитие юных футболистов»

**Актуальность темы** определена тем фактом, что в настоящее время поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом актуально стоит вопрос использования неспецифических методов обучения в учебно-тренировочном процессе с целью повышения его эффективности.

**Цель исследования:** обосновать влияние неспецифических методов обучения в учебно-тренировочном процессе на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

### **Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования исследовать возможности влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов, подобрать диагностические методики.
2. Оценить техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.
3. Разработать и апробировать методику занятий для юных футболистов с применением неспецифических методов обучения.
4. Оценить эффективность опытно-экспериментального исследования.

Бакалаврская работа имеет теоретическое и практическое значение, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы (35 источников). Текст работы иллюстрируют 10 рисунков и 9 таблиц. Объем бакалаврской работы - 62 страницы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	7
1.1. Общая характеристика игры в футбол.....	7
1.2. Возрастные особенности юных футболистов.....	17
1.3. Методы обучения и тренировки в футболе.....	22
Выводы по главе.....	31
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Задачи исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	32
2.3. Организация исследования.....	37
Выводы по главе.....	38
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	39
3.1. Методика применения неспецифических методов обучения.....	39
3.2. Обоснование эффективности опытно-экспериментального исследования.....	44
Выводы по главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Популярность футбола позволяет использовать возможности игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Задача этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технико-тактических действий команды будет на высоком уровне.

Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом актуально стоит вопрос использования неспецифических методов обучения в учебно-тренировочном процессе с целью повышения его эффективности.

Таким образом, было выявлено **противоречие** между высокими требованиями к уровню технической подготовленности и физического развития юных спортсменов и недостаточной изученностью влияния неспецифических методов обучения на эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Проблема** исследования: как влияют неспецифические методы обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов?

**Объект** исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-12 лет.

**Предмет** исследования: неспецифические методы обучения в футболе.

**Цель** исследования: обосновать влияние неспецифических методов

обучения в учебно-тренировочном процессе на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования исследовать возможности влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов, подобрать диагностические методики.

2. Оценить техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

3. Разработать и апробировать методику занятий для юных футболистов с применением неспецифических методов обучения.

4. Оценить эффективность опытно-экспериментального исследования.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что влияние неспецифических методов обучения на эффективность учебно-тренировочного занятия будет выше, если учитывать возрастные особенности обучающихся.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ специальной литературы по теме исследования.
2. Оценка физического развития (антропометрические измерения).
3. Оценка технической подготовленности юных футболистов.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

**Научная новизна работы** заключается в том, что впервые у юных футболистов 10-12 лет осуществлен длительный (5 месяцев) комплексный педагогический эксперимент с целью исследования влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

**Теоретическая значимость** заключается исследования возможностей влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

**Практическая значимость:** разработанная методика с применением неспецифических методов обучения может быть рекомендована с целью совершенствования технической подготовленности и физического развития в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

**Структура бакалаврской работы:** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 9 таблиц, 10 рисунков, список используемой литературы (35 источников). Основной текст работы изложен на 62 страницах.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1. Общая характеристика игры в футбол

Футбол принадлежит к видам спорта, «в наибольшей степени способствующих разностороннему развитию человека и вместе с тем предъявляющих его организму исключительно высокие требования. По физиологическому характеру игра в футбол представляет собой ациклическую, преимущественно динамическую работу с постоянно меняющейся мощностью (от максимальной до умеренной). Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по интенсивности и продолжительности» [32].

Двигательная активность футболиста очень «разнообразна и сложна. Игроки за матч встречаются с мячом от 45 до 110 раз, владея им от 40 до 200 с. При этом за 90 мин игры футболист выполняет: рывки - от 48 до 78 (общее время 2,03 - 2,30 мин); ускорения - от 40 до 62 (2,25 - 2,50 мин); пробежки - от 224 до 310 (30,05 - 32 мин); прыжки - от 1 до 15 (до 0,03 с); борьба за мяч - от 210 до 262 (50,1 - 53,5 с); стояние - от 7 до 20 (0,53-1 мин). Наиболее частой дистанцией, которую игроки преодолевают с максимальной скоростью - являются отрезки от 7 до 15 м.» [12].

Игра по позициям основана на командных принципах. Но здесь появляются роли у игроков, которые расставляются по своим позициям:

- центральный защитник;
- центральные полузащитники;
- латерали;
- «десятый номер».

Этой команде противодействует пять нападающих. Целью является владение мячом и командная загрузка.

Количеством игроков можно варьировать. Ограничение числа участников до двух-трех в сете позволяет улучшить пасы и захват мяча.

Каждая команда строится из небольших пар или троек, которые отбирают мяч друг у друга. На поле также выходит свободный желтый игрок, который примыкает к той команде, которая отобрала мяч. Можно увеличить число свободных участников, если мини-команды состоят из большего числа человек.

Аэробная нагрузка при тренировке на организм предельно высока. Поэтому основные направления развития спортсменов следующие:

- выносливость при беге на длинные дистанции;
- сила мышц нижней части тела для удара;
- постоянная координация дыхания и движения;
- работа с корпусом во избежание излишнего напряжения в спине.

Все футболисты начинают занятие с разминки. Опытные тренеры советуют постоянно использовать мяч в тренировке, чтобы выработать у тела привычку с ним взаимодействовать. Общая длительность тренировки, включая саму игру и нагрузку, не должна превышать полутора-двух часов в сутки, чтобы не наступило истощение организма.

Целесообразно в свободные от тренировок дни заниматься бегом на длинные дистанции и обязательно растягивать после этого мышцы. Важно следить, чтобы ноги не «забились» от постоянной нагрузки. Все односторонние упражнения нужно делать поочередно, чтобы успешно владеть и правой и левой стороной тела.

Сама тренировка строится из нескольких частей. Начинается с разминки, во время которой нужно разогреть все группы мышц и подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузкам. Выполняют следующие упражнения:

- пробежка с мячом по «квадрату» или от стены к стене;
- ведение мяча одной ногой, затем попеременно;
- беговые упражнения: захлест голени, бег с высоко поднятыми бедрами, приставной шаг.

Варианты аэробной разминки в тренировке могут быть самыми



разными. Загрузка мышц должна проходить постепенно. Необходимо включать в тренировку работу с мячом уже на этих этапах. На эту часть следует выделить от десяти до пятнадцати минут. Далее можно растянуть мышцы задней и передней поверхности бедра. Захватите носок одной ноги, согните ее в коленном суставе и прижмите к другому колену-при правильном выполнении почувствуется натяжение по передней поверхности. Затем поставьте прямую ногу и оттяните носок на себя, медленно опускайтесь к прямой ноге, согнув вторую в коленном суставе. Растяжение должно ощущаться по задней поверхности. Такую растяжку в тренировке следует делать не менее двух минут на каждую ногу. Загрузка обеспечивает оптимальную подготовку. После этого можно перейти к упражнениям на гибкость и ловкость:

- упражнение «мельница» (с опущенным к ногам корпусом);
- упражнение «велосипед»;
- прыжки с препятствиями;
- стойка на одной ноге по минуте;
- отжимания.

Набор таких упражнений для загрузки варьируется в зависимости от предпочтений игроков. Этой частью разминки занимаются не больше десяти минут.

Для развития профессиональных навыков разработано множество тренировочных систем для футболистов. Испанский тренер УЕФА Гратакос предлагает свой вариант подготовки игроков к загрузке. Первое важное упражнение в его системе - это традиционный квадрат. Несколько игроков на квадратной площади переводят друг другу мяч. Тогда как другой участник или несколько пытаются его отобрать. Количество игроков может быть разным, в зависимости от прорабатывания комбинаций взаимодействия. Площадь тренировки должна быть ограничена. Это упражнение помогает создать контакт среди игроков и развить ловкость владения мячом.

Следующее упражнение расширяет возможности предыдущего и называется владение мячом. Из игроков формируется три команды по шесть человек. Две команды получают мяч, а третья должна его отобрать. Площадь тренировки также ограничивают прямоугольником двадцать на тридцать метров. Такое упражнение развивает командную игру. Нужно меняться ролями в командах, каждый сет проходит за шесть-десять минут, после чего делается небольшой перерыв в загрузке.

Характерной чертой современного спорта является выход на большую спортивную арену юных спортсменов.

В настоящее время развитие игры, как следствие объективного процесса непрерывно ставит перед специалистами футбола новые и более сложные задачи, в том числе и в вопросах организации и методике отбора [23].

Требования постоянно повышаются и перед тренерами стоит сложная задача, кто из большой массы детей и подростков, желающих заниматься футболом обладает наиболее потенциальными возможностями.

Практика показывает, что не все юные футболисты, даже при хорошей организации занятий, грамотном построении учебно-тренировочного процесса могут достичь уровня международного класса.

Знакомство с футбольной карьерой выдающихся отечественных и зарубежных футболистов свидетельствует о том, что все они в подростковом возрасте выделялись среди сверстников своими способностями в технике владения мячом, техника владения мячом всегда базировалась на ловкости, координации движений, а ловкость - это силовое качество.

Если ранее превалировали физические данные при отборе, то теперь выиграть только счет природных данных стало невозможно, начали досконально изучать способности футболистов.

Ранее «привлекались к отбору и просмотру подростки 10-13 лет. Затем наметилась резкая тенденция омоложения и стали привлекаться дети 8-9 лет, а в настоящее время в 4-5 лет из-за разных причин, а также из-за

конкуренции в том числе других видов спорта, а значит в учебно-тренировочном процессе стало необходимо учитывать периодизацию, не одновременность развития органов и систем, закономерностей и формирования организма» [7].

Поэтому остро стоит вопрос - в каком возрасте начинать занятия в спортивных школах? Анализ показывает, что аналитический возраст начала занятий футболом находится в рамках 6 – 10 лет на примере игроков мирового значения отечественных и зарубежных футболистов:

- Верон, Ривалдо в 6 лет.
- Зидан, Месси, Бэхем, Дель Пьеро Савиола, Рауль – 7 лет.
- Шевченко, Ребров, Рональдо, Тьтти – 8 лет.
- Лужный, Беккенбауэр, Фигу – 9 лет.
- Кап – 10 лет [12].

Германия, ведущая держава в футболе, считает, что дети 5-10 лет – это ранний детский возраст, ребенок может полюбить футбол на всю жизнь. Главное для тренера – научить ребенка учиться. Это еще рано, делать акцент на результат в турнирах, чемпионатах. Нужно научить мальчика сначала правильно бить по мячу ногами и головой, координации движений, ведению мяча. Он пришел к тренеру, как в первый класс в школу, и ему надо рассказать и показать, как нужно учиться.

Отсутствие ранних высоких спортивных показателей, достижений не означает, что лучшие способности не проявятся в будущем. Кондратьев в спортивную школу «Динамо» Минск пришел в 18 лет, Шуховцев «Черноморец», Торпедо Москва в 12 лет, Кокотов «Динамо» Киев, который начал заниматься футболом в 16 лет стал заслуженным мастером спорта, был ведущим игроком не только в клубе, а и в сборной. Это можно расценить как исключительные способности этого футболиста.

Встречаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей.

Способности могут существовать только в развитии и проявляются в процессе конкурентной деятельности.

Проблема способностей – это проблема индивидуальной неповторимости детей. Физиологичною основою индивидуальной неповторимости между детьми есть особенности и типы нервной системы.

Способности формируются неравномерно и у всех неодинаково. Часто встречается раннее проявление способностей. Во время отбора применяются термины: задатки, пригодность, склонность, одаренность, талант, спор.

Задатки – это врожденные морфо-функциональные характеристики человека. Задатки лежат в основе развития способностей. До таких задатков относятся особенности высшей нервной деятельности, построение тела, особенности нервно-мышечного аппарата. Задатки есть основа способностей – это врожденные предпосылки способностей.

Обладание комплексом футбольных задатков и способностей создает благоприятные предпосылки для приобретения мастерства, для высоких достижений в спорте. Для того, чтобы добиться успеха в футболе игрок должен, что очень важно, задатки развивать. Отдавая предпочтение анатомо-физиологическим особенностям в формировании способностей, нельзя категорически утверждать, что задатки всегда обозначают способности.

Нельзя так же утверждать про всеильность воспитания обучения в формировании способностей. Сторонники таких взглядов утверждают, что ребенок при рождении – это «чистая досочка» и на ней можно написать все, что вздумается.

Такая теория сводится, что люди рождаются одинаковыми, поэтому у каждого можно развить талант. Афоризм гласит – «Нет бездарных учащихся, есть плохие учителя.» Все зависит от мастерства педагога и его методике обучения.

Такое мнение фактически отбрасывает и противоречит психофизическим особенностям детей, что безоговорочно утверждает успешность обучения.

Футбольная деятельность - сложная деятельность требует отличия сложных способностей:

1. Умение ориентироваться в игровой обстановке.
2. Умение выполнять целесообразные действия во время игры.
3. Способность к обучению – это воспроизведение показанных движений, приемов.
4. Хорошо приспосабливаться - адаптация организма к повышению функциональных и эмоциональных нагрузок.
5. Умение проявлять в игре свою личность, предложить оригинальные решения быть активным, проявлять творчество, инициативу, контролировать и анализировать свои действия [11].

При это следует отметить, что спортивный отбор обязан решать задачи выявления перспективных детей с которых можно подготовить классного, в будущем выдающегося футболиста, а спортивная ориентация обозначает стратегию и тактику данного процесса в системе обучения, в процессе тренировок игр [8].

Связь отбора с этапами многолетней подготовки в зависимости от возрастных факторов цели и задачи тренировочного процесса условно разделяет процесс управления многолетней подготовкой юных футболистов на несколько этапов.

Первый (начальный) этап 6-9 лет – этап первичного отбора. Этап предварительной подготовки, задача которого заключается в том, чтобы заинтересовать детей занятием футболом, что совпадает с методикой отбора детей в Германии.

Второе – это заложить общий фундамент спортивных закономерностей с учетом выбранного вида спорта. На этом этапе определяется пригодность детей к игровой деятельности, выявление задатков, которые лежат в основе развития способностей, оценивается уровень двигательной активности, освоение новых движений незнакомым физическим упражнениям. На этом этапе у детей покорная доверенность авторитету тренера, вера в искренность всего того, что преподносит наставник.

Реализация этих задач, кроме специализированных форм учебно-тренировочных занятий. Можно осуществить в условиях уроков по футболу в обще-учебных школах, в соревнованиях на приз клуба «Кожаный мяч».

1. Отбор на этом этапе сложный, в 9 лет занятие футболом недостаточно устойчиво.

2. Основные значимые для футболистов качества и функции в этом возрасте развиты слабо и проявляются не четко и еще сложно их выявить.

Второй этап (10-12 лет) этап начальной специализации или этап вторичного отбора.

Выявление специальных качеств, личностных способностей позволяет выявить уровень спортивной одаренности, их пригодность для повышения роста спортивных показателей в избранном виде спорта.

Интерес детей достаточно устойчивый, формируются мотивы поведения. Все показатели – это что обуславливают уровень физического, технико-тактического совершенства юных футболистов, достаточно четко проявляется и оценивается.

На этом этапе возникает необходимость комплектовать однородные группы с целью дифференцировать форму обучения.

Третий этап (13-16 лет) этап углубленной спортивной специализации. На данном этапе формируются способности, которые выявляются в конкретной спортивной деятельности. Тренер-педагог обязан всесторонне обучать каждого своего воспитанника на основе чего делать выводы по перспективности юного футболиста, обозначать его узкую специализацию.

На этом этапе обозначается амплуа с целью комплектования связок, линий и команды в целом. Как и раньше на этом этапе проводятся контрольные тестирования медико-биологическое обследование с целью определить уровень подготовленности. Очень важно учитывать, что это пубертатный период, когда много энергии уходит на бурное дозревание и темпы биологического развития.

Четвертый этап. 16-18 лет - этап спортивного совершенствования, где проводится отбор юных футболистов в команды мастеров и молодежные сборные. На основе педагогических наблюдений, тренер определяет пригодность, способность юношей преодолевать значительные тренировочные и соревновательные нагрузки. Возможность организма футболистов быстрого восстановления. Большую роль играют контрольные тестирования, где определяются, фиксируются темпы развития физических качеств и темп роста спортивного мастерства.

Предполагается углубленное изучение спортивных способностей оценивается уровень подготовленности на основе чего комплектуется сборная команда по футболу [5].

В связи с современными темпами роста спортивных достижений сменой социально-экономического, экологического развития общества возникает проблема в уточнении про морфо-функциональные изменения в организме юных футболистов в соревновательной деятельности.

Не выявлена структура, не разработаны модельные характеристики согласно возрастным аспектам, не изучены физиологические аспекты. Приспособления организма (адаптация) юных футболистов конкретных возрастных групп до разных уровней соревновательной деятельности с содержанием учебно-тренировочного процесса, что подтверждают результатами анкет, опросов многих специалистов по футболу.

В многолетней подготовке юных футболистов не разработаны количественные параметры таких современных характеристик тренировочных нагрузок, как специализированность, направленность, величина, координационная сложность, интенсивность. Что затрудняет контроль дифференцированный подход учебно-тренировочного процесса в целом.

Необследованной остается и многолетняя динамика основных показателей повышения спортивного мастерства юных футболистов, что

охватывает весь цикл подготовки на одном и том же контингенте футболистов.

Как известно, развитие главных спортивных качеств юных футболистов имеет гетерохронный неодинаковый характер, который обусловлен прежде всего общебиологичными закономерностями возрастного развития. Рядом с этим занятия футболом специфично влияет на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста юных футболистов.

Далее проанализируем основные принципы отбора и прогнозирования при отборе детей в футбольную школу.

Первая стадия отбора в футбольную секцию для детей происходит во время приемных испытаний. При проведении определенных тестов отбираются способные к этой игре ребята. Далее идет отбор лучших из тех, кто успешно выдержал эти испытания. В каждой детской футбольной школе его делают на основе длительных наблюдений в процессе тренировок, личных бесед, объективных тестов и темпов освоения детьми учебного материала. На третьей стадии определяются футболисты, способные добиться высокого мастерства.

В процессе отбора тренера обращают внимание на следующие аспекты:

1. Физиологические аспекты.
2. Антропологические аспекты.

Весьма существенно телосложение поступающего в футбольную школу. Потому при отборе нужно учитывать и такие характерные антропологические данные, как рост, окружность грудной клетки, объем бедра.

3. Психологические и педагогические аспекты.

Большое значение при отборе в спортивную секцию должно придаваться умственным способностям ребенка, свойствам его характера.



В первую очередь больших успехов добиваются мальчики смыслённые и с сильной волей.

#### 4. Аспекты технической подготовленности.

### 1.2. Возрастные особенности юных футболистов

Все дети «взрослеют по-разному, это зависит от развития умственных, физических и психологических способностей. Главное для тренера футбольной школы – это найти, в чем индивидуальность каждого подопечного. Детей приводят в спорт в возрасте 6, 7, 8, 9 лет и похожи они только возрастом. В возрасте от 6 до 9 лет они либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но не и то, и другое. Но их различия в развитии не только физические, вместе с ростом меняются и мыслительные способности» [31].

Так как личность игрока, пришедшего в футбол, разнообразна и многогранна, обратим внимание на несколько особенностей, характерных для юных футболистов.

Особенности ребенка 6-7 лет:

- «не может долго держать внимание на одном объекте или на действии команды;
- ориентирован на себя (я, мне, мой);
- всегда в движении, любит прыгать и бегать, но быстро выдыхается, так как не может распределить свои силы;
- психологически легко раним;
- физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- предпочитает большие мягкие мячи, либо надувные;
- плохо работают хватательные движения» [20].

Особенности ребенка 8-9 лет:

- период внимания выше, чем у предыдущего возраста, но все еще не

широк;

- так же в движении и не может беречь силы;
- по-прежнему очень раним;
- начинает развиваться координация движений (умение кататься на двухколесном велосипеде);
- начинает тянуться к тяжелым мячам, копируя взрослых (появляются кумиры).

Особенности ребенка 10-12 лет:

- «увеличивается период устойчивого внимания;
- уже происходит ориентир на командные интересы;
- все еще в движении, но может становиться, чтобы выслушать короткое объяснение тренера;
- психологически не так раним;
- намного лучше становятся общие и мелкие моторные умения;
- чувство меры более развито (сначала думает, потом делает)»[4].

Особенности тренировки в футбольной школе.

Время тренировок и их количество в неделю:

- 6-7 лет – 45 минут каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.
- 8-9 лет – 1 час каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.
- 10-12 лет – 60-75 минут каждая тренировка. Две, плюс одна игра в неделю.

Но так же футбол для детей не должен ограничиваться только тренировками, юный футболист должен поощряться и делать гораздо больше самостоятельно [17].

Упражнения:

- « 6 лет – каждое упражнение не должно занимать много времени.
- 8 лет – такой же принцип как и для предыдущего возраста.
- 10 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени

увеличивается» [13].

Тренеру футбольной школы следует «знать естественные составляющие тренировки: ободрять своего подопечных, поощрять их, много коротких вводных пауз и поменьше объяснений, а обязательно короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам»[19].

Различные формы двигательной деятельности «начинают развиваться в зависимости от возраста ребенка, а в нашем случае футболиста. Определенные знания могут помочь сфокусироваться на развитии нужных качеств, используя своеобразие высшей нервной деятельности, выделяя физиологические особенности данного возраста, а также используя нужные в текущий отрезок подготовки средства и методы. Все это способствует качественному воздействию на организм ребенка, повышает эффективность тренировочного процесса и усвоению материала в целом»[29].

Более подробно исследуем возрастные особенности футболистов 10-12 лет.

В своей книге С. Д. Крепов отмечает, что «этот возраст является ранней юностью, в этот период завершается физическое развитие человека... Очень многое зависит, конечно, от правильного режима питания и занятий физкультурой. В некоторых видах спорта ранняя юность - период максимальных достижений» [9].

Данный возраст А. С. Белкин в своей книге называет старшим детством. «Доминантами психо-физического развития юношей 10-12 лет являются сглаживание пропорций, формирование мускулатуры и скелета по взрослому типу, развитие самосознания, адекватной самооценки, творческого отвлеченного мышления, избирательного внимания, формирование представлений о собственной личности и потребности в самореализации. Это создает благоприятные условия для работы этих ребят с обманными движениями (финтами), требующими от спортсмена футболиста высокой физической, технической и тактической подготовки». [1]

Л.В. Былеева пишет, что «у школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям товарищей, укрепляется воля. У многих юношей окончательно определяется интерес к занятиям тем или другим видом спорта. В связи с этим их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в избранном виде спорта. Систематически организуемые подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие и совершенствование двигательных способностей занимающихся, повышают качество учебно- спортивной работы» [3].

Учитывая, что «в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних напряжений. Слишком высокие нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки могут вредно отразиться на нервной и сердечно-сосудистой системах юношей. Однако для повышения общей физической подготовленности и совершенствования двигательных навыков вполне допустимы многократно повторяющиеся активные действия участников игры в течении довольно длительного времени» [2].

Богданов Г. П. пишет, что «в данном возрасте завершается развитие центральной нервной системы, в частности намного улучшается аналитическая деятельность коры головного мозга, восприятие становится более осмысленным. Повышается способность к пониманию структуры двигательных действий и к точному воспроизведению движений. Учащиеся старших классов способны выполнять по заданиям учителя различные физические упражнения на основе только словесных указаний могут определить из каких фаз и элементов состоят сложные движения, достаточно подробно указывать ошибки, допущенные при выполнении движений, как собственные, так и товарищей. Способность к овладению рациональной техникой движений и двигательных действий у старшеклассников достаточно высока. Максимального развития достигает также способность

произвольно расслаблять мышцы, что имеет большое значение для успешного разучивания движений, позволяя избавиться от излишних движений сковывающих мышцы. Достигают показателей уровня взрослых сохранение равновесия при прямостоянии, различение временных интервалов, дифференцировка темпа движений, способность поддерживать постоянную скорость движений. В связи с вышеизложенным перед старшеклассниками ставятся задачи не только овладения элементами движений, как в предыдущих классах, например разбегом, отталкиванием, движениями в полете и приземлением при прыжках, метанием с места и с разбега и т.д., но главным образом совершенствования ранее разученных элементов движений в целостном двигательном действии, в различных условиях и с учетом индивидуальных особенностей каждого школьника» [30].

Швыков И. А. пишет, что «в возрасте 10-12 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек» [34].

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.

2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к

игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.

3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.

4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

5. Формирование общественно-морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

### **1.3. Методы обучения и тренировки в футболе**

Как уже было отмечено, важнейшая задача учебно-тренировочного процесса в футболе - это развитие двигательных способностей учащихся.

Двигательные (физические) качества – скоростные, силовые, выносливость, ловкость и координация, гибкость – играют большую роль для достижения высокого уровня мастерства в разных видах спорта, а работа над их развитием, т. е. физическая подготовка спортсменов, составляет важнейшую часть процесса подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования [35].

Проблема разработки эффективных средств и методов развития двигательных качеств уже на протяжении многих десятилетий занимает ведущее место в спортивной науке и практике. Здесь накоплен практически необозримый объем эмпирического знания, проведены серьезные теоретические обобщения. Научные исследования во многих случаях органически увязаны со спортивной практикой, опыт которой серьезно дополняет знания в области методики развития разных двигательных качеств.

При всех имеющихся достижениях, однако, нельзя не видеть противоречий и нерешенных проблем, многочисленных случаев отрыва научных изысканий от специфики спорта высших достижений, а устоявшихся стереотипов в тренерской деятельности – от достижений

спортивной науки. Изданные в последние годы в разных странах многочисленные публикации, включая фундаментальные труды, посвященные подготовке спортсменов, проблемы не снимают, насыщая информационное пространство односторонними и часто противоречивыми материалами

В большей части работ, посвященных физической подготовке спортсменов, структура двигательных качеств, средства и методы их развития рассматриваются сквозь призму необходимости достижений наивысшего эффекта применительно к тому или иному качеству, без серьезного анализа взаимосвязей конкретного двигательного качества и его проявлений с другими физическими качествами и сторонами подготовленности, оптимальной структурой соревновательной деятельности.

Причины такого положения очевидны и сводятся к характерной для современной науки тенденции к углубленной узкой специализации исследователей, ограничению круга их научных интересов.

Что же касается реального спорта высших достижений, то в нем двигательные качества проявляются в сложнейшем взаимодействии как между собой, так и со спортивной техникой, тактикой, психической подготовленностью и включаются в структуру двигательных действий, характерных для успешной соревновательной деятельности, в виде отдельных элементов сложной и сбалансированной в разных составляющих системы [10].

Поэтому и подход к развитию физических качеств изначально должен быть ориентирован на их место, значение и особенности реализации не в изолированных условиях, а в целостных, многокомпонентных двигательных актах, характерных для конкретного вида спорта. Если этого не происходит, то высокий уровень развития, например, силы или гибкости, приобретенный при использовании неспецифического материала, в отрыве от требований вида спорта, оптимального состава соревновательной деятельности, не только не способствует достижению наивысших результатов в спорте, но и может стать, во-первых, непреодолимым препятствием в отношении эффективной технической

подготовки и проявления других двигательных качеств, а во-вторых – фактором повышения вероятности травматизма.

Решение этой проблемы на основе представления знаний в области методики развития силовых и скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости и координации в органическом единстве с другими составляющими спортивного мастерства требует серьезной аналитической работы.

Для развития системы знаний в области физической подготовки спортсменов не меньшие резервы кроются в достижениях крупнейших научно-практических школ, в которых проблема развития двигательных качеств была подвергнута глубокому изучению.

С определенной долей условности можно выделить три такие школы: западную, восточноевропейскую и азиатскую. Для западной школы характерно углубленное узконаправленное изучение проблематики, связанной с развитием различных двигательных качеств, осуществляемое преимущественно в пределах предметных областей медико-биологических дисциплин (спортивной морфологии и биохимии, физиологии и биомеханики, спортивной медицины) и, в определенной мере, психологии спорта.

Накоплен огромный эмпирический материал по отношению к каждому из двигательных качеств, сделан ряд более или менее удачных попыток его обобщения.

Сильной стороной большинства исследований явилось глубокое проникновение в сущность протекающих процессов благодаря наличию точной диагностической аппаратуры, склонности многих специалистов к фундаментальным исследованиям.

Откровенной слабостью западной научной школы на протяжении многих лет являлась оторванность от реальной практики спорта высших достижений, проведение большинства экспериментальных исследований на добровольцах, как правило, не имеющих отношения к спорту высших достижений, и на животных.

Особой проблемой западной спортивной науки явилось пренебрежение достижениями других научных школ, прежде всего восточноевропейской.



Сильная сторона этой школы, уделявшей особое внимание проблематике развития двигательных качеств, – ее органическая связь со спортом высших достижений.

Подавляющее большинство ученых проводили свои исследования в различных звеньях системы спорта высших достижений – в детско-юношеских спортивных школах, центрах олимпийской подготовки, сборных командах. Исследования осуществлялись в тесном контакте с тренерским составом, испытуемыми выступали исключительно спортсмены, включая многих выдающихся – победителей и призеров чемпионатов мира и Олимпийских игр. Результаты оперативно проверялись на практике, что позволяло отделить значимые от второстепенных.

Эти исследования позволили четко определить место и возможности различных составляющих физической подготовки в системе многолетнего совершенствования атлетов, выявить связи двигательных качеств с другими сторонами подготовки – технической, тактической, психологической, сформировать дифференцированные методики развития двигательных качеств применительно к специфике разных видов спорта и др. Однако исключительно прикладной характер научных исследований, определенный политической направленностью спорта высших достижений в восточно европейских странах, ограничение фундаментальных исследований и явная недостаточность материальной базы для их осуществления, предопределяли, в отличие от западной школы, односторонность достижений восточноевропейской школы.

Наконец, третья, азиатская, школа, образованная в основном трудами специалистов КНР, Японии и Республики Корея, вбирая в себя опыт восточно-европейской и западной научных школ, характеризуется развитием и собственного направления. В его основе, в отличие от других школ, понимание особой значимости и углубленное изучение применительно к задачам развития двигательных качеств, нейрорегуляторных, психорегуляторных и когнитивных возможностей спортсменов. В этом легко убедиться, если, например, подвергнуть изучению публикации последних лет

ведущих специалистов Японии, разрабатывающих проблематику спорта высших достижений, или проанализировать методику подготовки спортсменов этой страны в традиционно развитых видах спорта .

Несмотря на относительно условное отнесение знаний в области развития двигательных качеств и физической подготовки к различным научным школам, их интеграция в целостную систему является несомненным резервом серьезного развития теории и методики физической подготовки, особенно в той части, которая касается сбалансированности с другими сторонами подготовки в интересах достижения конечного результата – высокоэффективной соревновательной деятельности.

Еще одной проблемой, с которой приходится сталкиваться при обобщении знаний, относящихся к двигательным качествам и физической подготовке спортсменов, является необходимость анализа и изучения содержания огромного массива публикаций, которые лавинообразно заполнили информационное пространство. Резко возросший интерес к расширению научных основ подготовки спортсменов, характерный для развития спортивной науки последних 20–25 лет, далеко не во всех случаях привел к получению достоверного знания, отличающегося актуальностью и практической значимостью. Появилось множество публикаций поверхностного или откровенно ошибочного содержания, работ с явно завышенными претензиями на особую актуальность. Во многих случаях исследования лабораторного плана, не отражающие специфику спорта и проведенные на животных или с участием лиц, не имеющих отношения к спорту, кладутся в основу безапелляционных рекомендаций для спортсменов высшей квалификации.

Особый интерес представляют материалы, которые отражают специфику физической подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования, демонстрируют необходимость органической взаимосвязи содержания физической подготовки и возрастного развития занимающихся, а также принципиальные различия в методике развития двигательных качеств у мужчин и женщин [28].

Далее исследуем основные методы обучения и тренировки в футболе.

Успешность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода должен производиться «с учетом возраста, подготовленности, квалификации футболистов, а также задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами» [27].

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений «деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей»[21].

Методы строго регламентированного упражнения - это методы, «с помощью которых действия занимающихся организуются с возможно полным предписанием порядка выполнения операций, входящих в это действие, дозирования нагрузки, ее изменение по ходу выполнения упражнения, моделирование определенных условий, в которых выполняется данное упражнение и т.д.» [33].

В практике физического воспитания все «методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств» [33].

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

Метод целостно-конструктивного упражнения. Сущность его состоит в том, что «техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре движения, без расчленения на отдельные части»[33].

Расчлененно-конструктивный метод. Предусматривает «расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое» [25].

Метод сопряженного воздействия. Сущность его состоит в том, что «техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий (при метании утяжеленного копья, прыжках в длину с утяжеленным поясом и т.п.)» [33].

Методы стандартного упражнения «направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным)» [21].

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной) [15]. Наиболее распространенными разновидностями данного метода являются: а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений) [16].

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения - данные методы характеризуются «направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма» [22].

Круговой метод представляет собой «последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы» [21]. Для каждого упражнения определяется место, называемое «станцией».

Благодаря методу круговой тренировки можно развить как общие физические качества, так и одно двигательное качество.

Суть тренировки по круговому методу состоит в следующем: 8–12 упражнений выполняются по кругу, чтобы оказать на мышцы длительное воздействие. В отдельных случаях это может быть повторение одного упражнения. Метод круговой тренировки повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы дыхательного аппарата.

Метод круговой тренировки включает в себя упражнения на гибкость, ловкость, расслабление. Программа тренировок должна быть комбинированной, то есть задействовать разные группы мышц. Круговой метод имеет три варианта выполнения: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный.

Непрерывно-поточная тренировка предусматривает выполнение упражнений безостановочно, одно за другим с маленьким интервалом для отдыха. Повышение индивидуальной нагрузки происходит за счёт увеличения мощности работы. Кроме того, увеличивается количество упражнений в одном или нескольких раундах (кругах). Сокращается время выполнения упражнений (10–15 секунд), но возрастает время отдыха (30–40

секунд). Такой вариант эффективен для комплексного развития двигательных качеств.

Поточно-интервальный тренинг состоит из 20–40-секундных упражнений по простой технике. Период отдыха во время такого вида тренинга минимален, ведь основная задача поточно-интервальной методики заключается в том, чтобы развить силовую выносливость, совершенствовать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Интенсивно-интервальная тренировка подходит для подготовленных спортсменов. Мощность упражнений достигает 70% от максимума возможностей и достигается путём увеличения интенсивности. Сокращение времени выполнения упражнений и увеличение времен отдыха (40 — 90 секунд).

Игровой метод представляет собой «двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом» [21].

Соревновательный метод основан на «сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга» [29].

#### Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера «связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности» [26]. В то же время

«словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

#### Методы обеспечения наглядности

Данная группа методов применяется «для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности» [33].

К первым относятся «различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.)» [15].

Методы опосредованной наглядности являются «вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий» [33].

### **Выводы по главе**

Таким образом, популярность футбола позволяет использовать возможности её игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Проблема разработки эффективных методов обучения уже на протяжении многих десятилетий занимает ведущее место в спортивной науке и практике. Здесь накоплен практически необозримый объем эмпирического знания, проведены серьезные теоретические обобщения. Научные исследования во многих случаях органически увязаны со спортивной практикой, опыт которой серьезно дополняет знания в области методики развития разных двигательных качеств.

## **ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования исследовать возможности влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов, подобрать диагностические методики.

2. Оценить техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

3. Разработать и апробировать методику занятий для юных футболистов с применением неспецифических методов обучения.

4. Оценить эффективность опытно-экспериментального исследования.

### **2.2. Методы исследования**

В бакалаврской работе использовали следующие **методы исследования**:

1. Анализ специальной литературы по теме исследования.

2. Оценка физического развития (антропометрические измерения).

3. Оценка технической подготовленности юных футболистов.

4. Педагогическое наблюдение.

5. Педагогический эксперимент.

6. Методы математической статистики.

#### **1. Анализ специальной литературы по теме исследования.**

Была проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания. Изучалась также литература по футболу, как основы обучения юных футболистов техническому мастерству, так и



совершенствование техники работы с мячом, позволяющая более точно наметить путь к достижению цели работы.

## **2. Оценка физического развития (антропометрические измерения).**

Основой для изучения физического развития юных футболистов служат антропометрические показатели. В рамках исследования применялись следующие показатели: длина и масса тела, окружность грудной клетки в покое, жизненная емкость легких, динамометрия правой кисти. Измерения антропометрических показателей проводились в начале занятий.

Для проведения контрольных измерений применялось следующее оборудование: ростомер, весы медицинские, кистевой динамометр, сухой спирометр, секундомер.

## **3. Оценка технической подготовленности юных футболистов**

Оценка технической подготовленности юных футболистов проводилась на основе следующих тестов:

Проводимые тесты позволили оценить уровень, а при повторном тестировании и прирост технического мастерства у юных футболистов в возрасте 10-12 лет.

В нашем исследовании были задействованы тесты для измерения скоростно-силовых способностей, а также тесты для определения уровня технического мастерства футболистов, используемые в ведущих футбольных школах страны.

Испытуемым были предложены следующие контрольные упражнения:

- челночный бег (3 x 10м);
- ведение мяча (7 касаний x 30м);
- передачи в касание (30с);
- ведение между стоек (30м);
- жонглирование;
- удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м).

Для определения скоростно-силовых способностей мы использовали челночный бег, три отрезка по десять метров. Испытуемые стартовали по

одному, каждому давалось по три попытки, записывался лучший результат.

В течении игры футболисту приходится неоднократно выполнять технические элементы на максимальной скорости, сочетая в равных долях физические качества с техническим мастерством, для выявления данной способности у юных спортсменов был проведен ряд тестов:

Ведение мяча по прямой, без изменения направления. Испытуемый по сигналу начинает движение от точки А к точке В, обозначенных красными стойками, расстояние между которыми тридцать метров. Задача преодолеть расстояние как можно быстрее, но основным условием является касание мяча не менее семи раз за дистанцию, результат спортсмена, нарушившего данное условие, аннулируется.

Передачи в касание. Испытуемый встаёт за линию, прочерченную параллельно на расстоянии 15 метров от деревянного щита или стены, и по сигналу начинает выполнять передачи в стену, передача считается выполненной если испытуемый не совершил заступа за линию при выполнении передачи, а мяч после касания стены отскочил обратно за линию. Целью теста является проверить у юного футболиста способность рассчитать силу касания и угол отскока мяча.

Ведение мяча между стоек. Испытуемым предлагается преодолеть расстояние равное тридцати метрам, где по прямой линии, на расстоянии 2,5 метра друг от друга расположены стойки. Футболист должен преодолеть дистанцию пройдя «змейкой» между всеми стойками, секундомер выключается после пересечения линии финиша. При хорошей технической подготовке результат не должен сильно отличаться от результата предыдущего теста.

Жонглирование мячом. Испытуемый может использовать любые части тела, кроме рук, чтобы не дать мячу упасть на землю.

Помимо информативности и доступности, к тестам на определение уровня технического развития нужно предъявлять ещё одно требование, это непосредственная связь выполняемого действия с самой игрой, частота

использования данного элемента игроком в течение игры. Поэтому не целесообразно выполнять удар на точность по летящему мячу в прыжке через себя, так как данный способ редко имеет применение на практике.

Для выявления точности нами был использован другой тест, а именно: Испытуемый получает шесть попыток для поражения четырех мишеней. Ворота с помощью веревок разделены на пять секторов, четыре угла и середину, игрок должен с десяти метров попасть поочередно в каждый угол, мяч попавший в середину ворот считается за промах. Задача поразить все цели за минимальное количество ударов.

Все представленные тесты являются доступными и не требуют дорогостоящего инвентаря, что очень важно в тех тяжелых финансовых условиях которых работают детские спортивные клубы.

Данные тесты легко проецируются в условия футбольного матча и являются безусловным показателем технической оснащённости футболиста. Ребятами выполняются с большим желанием и интересом.

#### **4. Педагогическое наблюдение**

Проводилось непосредственно в условиях тренировочного процесса. Это позволило оценить и своевременно корректировать содержание тренировочного процесса, подбирать упражнения доступные, продуктивные и интересные для всех занимающихся спортсменов различного возраста.

**5. Педагогический эксперимент** проводился на базе некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани». В исследовании приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 10-12 лет, 20 из них вошли в состав экспериментальной группы и 20 - в состав контрольной. У всех участников эксперимента имелось разрешение врача на занятия футболом и согласие родителей на участие в эксперименте.

Педагогический эксперимент заключался в организации исследования с целью выяснения эффективности экспериментальной методики по использованию неспецифических методов обучения в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Педагогический эксперимент включал в себя констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

За всеми занимающимися в обеих группах было организовано постоянное наблюдение под контролем тренера-преподавателя.

Результаты тестирования на констатирующем этапе не выявили существенных различий средних значений показателей уровня физического развития и технической подготовленности между участниками в контрольной и экспериментальной группах.

**6. Методы математической статистики.** Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики.

С помощью компьютера были вычислены следующие величины:

1) «средняя арифметическая величина  $X$  по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где  $\Sigma$  – символ суммы,  $X_i$  – значение отдельного измерения,  $n$  – число вариант» [14];

2) «среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель,  $X_{i \min}$  – наименьший показатель,  $K$  – табличный коэффициент» [14];

3) «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

где  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $n$  – число значений» [14];

4) «параметрический критерий  $t$  – Стьюдента и  $r$ -критерий с помощью компьютерной программы «Статистика». Мы рассчитывали двухвыборочный  $t$  – критерий для независимых выборок по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\delta^2}{N_1} + \frac{\sigma^2}{N_2}}}$$

где  $M_1$ - среднееарифметическое первой выборки;  $M_2$  - среднее арифметическое второй выборки;  $\sigma_1$  - стандартное отклонение первой выборки;  $\sigma_2$ - стандартное отклонение второй выборки;  $N_1$  - объем первой выборки;  $N_2$  - объем второй выборки» [14].

### 2.3. Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил с октября 2019 года по март 2020 года на базе некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани».

В исследовании приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 10-12 лет, 20 из них вошли в состав экспериментальной группы и 20 - в состав контрольной.

Эксперимент состоял из трех этапов:

**На первом этапе** был проведен анализ литературных источников по проблеме, подобраны методики для проведения эксперимента.

**На втором этапе** было проведено собственное исследование: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

**На третьем этапе** был проведен качественный и количественный анализ экспериментальных данных, после чего результаты исследований были обобщены и на их основе были сформулированы выводы и оформлена бакалаврская работа.

В педагогическом эксперименте нами преследовалась цель экспериментально проверить влияние неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов 10-12 лет.

Участники экспериментальной группы занимались по предложенному нами комплексу упражнений и использованием неспецифических методов. Участники контрольной группы занимались по обычной программе (стандартная программа некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани»).

### **Выводы по главе**

Во второй главе нами были сформулированы и уточнены задачи исследования, подобраны методы исследования и спланирован педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил с октября 2019 года по март 2020 года на базе некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани».

В педагогическом эксперименте нами преследовалась цель экспериментально проверить влияние неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов 10-12 лет. Участники экспериментальной группы занимались по предложенному нами комплексу упражнений и использованием неспецифических методов.

Эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе был проведен анализ литературных источников по проблеме, подобраны методики для проведения эксперимента.

На втором этапе было проведено собственное исследование: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

На третьем этапе был проведен качественный и количественный анализ экспериментальных данных, после чего результаты исследований были обобщены и на их основе были сформулированы выводы и оформлена бакалаврская работа.

## **ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Методика применения неспецифических методов обучения**

Педагогический эксперимент проходил с октября 2019 года по март 2020 года на базе некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани». В исследовании приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 10-12 лет, 20 из них вошли в состав экспериментальной группы и 20 - в состав контрольной.

В педагогическом эксперименте нами преследовалась цель экспериментально проверить влияние неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов 10-12 лет.

Исследуя зарубежный опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов был сделан вывод, что наряду с традиционными средствами и методами обучения футболистов в настоящее время активно используются элементы степ-аэробики.

Степ-аэробика не только тренирует сердечно - сосудистую систему, помогает укрепить мышцы ног, но и, как показали научные исследования, может использоваться при подготовке спортсменов к соревнованиям. Например, футболисты сборной Бразилии уже несколько лет начинают свою разминку с занятий на степ-платформе.

Кроме того, «степ-аэробика способствует развитию координации и чувства ритма, аэробной выносливости и ловкости; выполнение упражнений с музыкальным сопровождением способствует эффективному развитию и совершенствованию ритмичности движений, психических процессов, отвечающих за концентрации внимания, творческое мышление и память» [18].

Поэтому в учебно-тренировочном процессе на протяжении всего педагогического эксперимента участники экспериментальной группы начинали занятия с разминки на степ-платформах под ритмичную музыку.

Кроме того, учитывая возрастные особенности (юный возраст) в качестве основных методов обучения юных футболистов были выбраны:

1. Игровой метод.
2. Метод круговой тренировки.

Игровой метод при обучении игре в футбол «позволяет одновременно развивать необходимые для футболиста физические качества, а также закреплять и совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия. Подготовительные подвижные игры содействуют формированию умений выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнований и одновременно позволяют решить задачу развития морально-волевых и физических качеств» [13].

2. Метод круговой тренировки - приоритетный метод подготовки спортсменов к соревнованиям, так как такая тренировка эффективна и экономит время.

Далее представим комплексы для занятий по методу круговой тренировки - 5 вариантов упражнений («станция») для круговой тренировки футболистов, которые использовались на учебно-тренировочных занятиях.

### **1. Гимнастические упражнения без снарядов (на поле и в зале)**

- Подскоки: ноги врозь, ноги вместе.
- Силовые упражнения. Ноги шире плеч. Наклоны туловища вперед и назад.
- На расслабление. Ноги шире плеч. Свободное, расслабленное круговое движение туловищем (вперед-влево-назад-вправо).
- Бег. Бег на месте с переменной темпа.
- Силовые упражнения. Ноги шире плеч, руки на затылке. Пружинящие наклоны туловища в стороны, руки вверх.
- На растягивание. Сед ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, руками коснуться пальцев ног.
- Прыжки. Прыжки вверх, руками мах вверх-назад.
- Силовые упражнения. Упор лежа. Руки выпрямлять и сгибать.



- На расслабление. Встав на носки, руки вверх, потянуться.  
Расслабленно присесть.

- Бег. Бег на месте, высоко поднимая колени.

- Силовые упражнения. Пружинящие приседания с вытягиванием вперед попеременно то правой, то левой ноги.

- На растягивание. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища назад, руками коснуться пяток, прогнуться, колени и бедра вперед.

## **2. Техника владения мячом на стадионе и в зале.**

У каждого игрока мяч.

- Ведение мяча на ограниченном пространстве, увеличивая скорость.

- Жонглирование головой.

- Послать мяч вверх, остановить его грудью, спиной и в повороте.

- Жонглирование подъемом ноги (обеими ногами!).

- Ведение мяча с обманными движениями и изменением направления.

- Жонглирование бедром и подъемом ноги.

- Подбросить мяч вверх и остановить его головой или грудью.

- Боковой внутренний удар о стену.

- Послать мяч вверх подъемом ноги, подъемом на лету остановить, затормозить около пола ступней.

- Произвольные упражнения с мячом: жонглирование, головой, бедром, подъемом ноги и т.п.

## **3. Упражнения по технике владения мячом (на поле и в спортзале)**

Два игрока вместе упражняются одним мячом .

- Вести мяч, прикрывая его от атакующего противника. 2.Бросать друг другу мяч, отрабатывая технику вбрасывания мяча. Менять расстояние.

- Принять мяч головой и прыжке послать бегущему партнеру. А бросает мяч и отбегает в сторону, Б головок посылает мяч в направлении его бега, А останавливает мяч и снова бросает его и т. д.

- Остановить мяч, брошенный партнером.

- Мяч послан головой, головой отыграть его обратно, подкинув вверх или прямо.

- Удар внутренней боковой стороной ноги, так же принять мяч. Расстояние менять.

- Ведение мяча с обманными движениями. Противник бежит рядом, противник атакует спереди.

- Бросок мяча по ходу бега, партнера, остановить мяч и отправить обратно.

- Не давая мячу удариться о землю, посылать его друг другу.

#### **4. Упражнения с партнером**

- Бег с «тенью». Один партнер бежит, поворачивается, подпрыгивает, петляет, другой точно воспроизводит все движения.

- «Петушиный бой». Партнеры, стоя друг против друга, подпрыгивают и отталкивают друг друга.

- Взяться за руки, «казачок» — ноги вперед, в стороны.

- Салки.

- Один партнер стоит и держит другого за бедра, другой, обхватив первого ногами, наклоняется вперед и выпрямляется.

- Партнеры стоят друг за другом. Стоящий сзади берет впереди стоящего за руки (руки не сгибать). Передний подпрыгивает, партнер ему помогает.

- Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Каждый старается толчками в ладони заставить партнера сойти с места.

- Один партнер стоит пригнувшись, опираясь о камни, другой перепрыгивает через него ноги врозь, поворачивается и проползает обратно между его ногами.

#### **5. Упражнения с предметами, без предметов, с партнером**

Необходимы: набивной мяч, скакалка.

- Прыжки через скакалку, партнеры стараются приспособиться к темпу друг друга.

- Один из партнеров сидит на спине у другого. Пробежать 20 м, затем поменяться местами.

- Энергичные толчки набивного мяча на 3-4 м.

- «Петушиный бой», подскакивая на одной ноге. Каждый старается, толкая противника, заставить его встать на обе ноги.

- Круги скакалкой. Один партнер в приседе вращает вдвое сложенную скакалку горизонтально, второй, стоя напротив, перепрыгивает через нее.

- Оба партнера лежат голова к голове в упоре лёжа, каждый старается заставить другого согнуть руки.

- Один партнер подбрасывает набивной мяч, другой прыгает навстречу мячу, ловит его и приседает

- Бег с махами скакалкой. Партнеры бегут рядом вращая скакалки, каждый старается приспособиться к темпу другого (дистанция 20 м).

- Один партнер сидит у другого на плечах, держась за его руки. Выпрямляя руки, нижний поднимает верхнего- восемь раз

Один партнер обхватывает набивной мяч, пытается отнять его.

## **7. Упражнения для совершенствования техники и тактики**

Упражнения выполняются четырьмя игроками.

- Игра 3:1. Если нападающий через 2 мин. не овладеет мячом, происходит смена - каждый должен один раз сыграть нападающим.

- Три игрока образуют треугольник, один находится в середине. Головой он посылает мяч одному из игроков, тот головой отбивает мяч обратно; он посылает мяч следующему игроку.

- Игра 2:2 на неограниченном пространстве.

- Прямая подача по двое ногой и головой.

- Игра 1:1. Две группы играют на неограниченном пространстве.

- Игра головой в четырехугольнике - мяч переходит от одного игрока к другому.

- Игра 2:2 по воротам (флажки или мяч). Если флажок или мяч задет, засчитывается гол.

- Игра внутренней стороной стопы в четырехугольнике.

Кроме того, участники ЭГ на каждом учебно-тренировочном занятии играли в подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола: «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Живые мостики», «Скороходы», «Белые медведи», «Шишки, желуди, орехи», «Удочка», «Третий лишний», «Слушай сигнал», «Передача мячей в колоннах», «Вызов номеров».

Программа педагогического эксперимента предусматривала проведение трех занятий в неделю продолжительностью 75 минут. Продолжительность эксперимента составила 5 месяцев. Участники экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике с использованием неспецифических методов. Участники контрольной группы занимались по обычной программе (стандартная программа некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани»).

### **3.2. Обоснование эффективности опытно-экспериментального исследования**

Результаты первичной диагностики показателей физического развития юных футболистов были обработаны методами математической статистики и представлены в таблице 1.

**Таблица 1** - Показатели физического развития участников КГ и ЭГ до эксперимента

Показатели	группа	X	$\sigma$	m	t	P
рост, см	ЭГ	152,8	2,5	57,6	0,004	<0,05
	КГ	151,8	2,5	57,6		
вес, кг	ЭГ	42,9	3,6	118,9	0,015	<0,05
	КГ	43,4	3,1	-86,4		
окружность грудной клетки, см	ЭГ	73,7	4,3	167,816	0,009	<0,05
	КГ	74,2	4,0	145,705		

Таким образом, по результатам полученных данных на начало эксперимента можно сделать следующие выводы:

- рост юных футболистов в КГ составил  $151,82 \pm 2,5$ , а в ЭГ  $152,8 \pm 2,5$ ;
- вес футболистов в КГ составил  $43,4 \pm 3,1$ , а в ЭГ  $42,9 \pm 3,6$ ;
- окружность грудной клетки у юных футболистов в КГ составила  $74,2 \pm 4,0$ , а в ЭГ  $73,7 \pm 4,3$ ;

При этом полученные результаты юных футболистов в ЭГ достоверно не отличаются от результатов юных футболистов в КГ ( $P < 0,05$ ), рисунок 1.

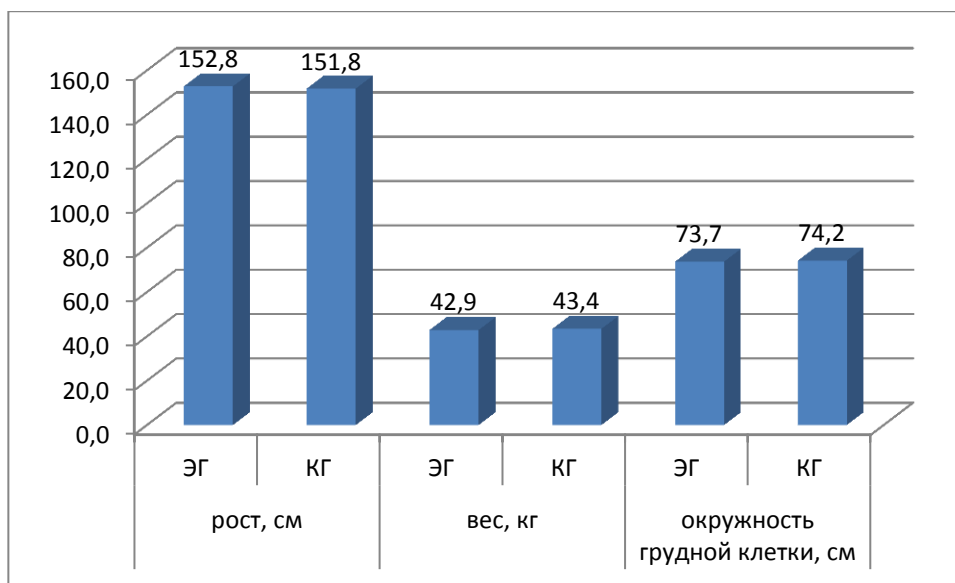


Рисунок 1 - Показатели физического развития участников КГ и ЭГ до эксперимента

После педагогического эксперимента участники контрольной и экспериментальных групп прошли повторной измерение антропометрических измерений

Результаты диагностики показателей физического развития юных футболистов после эксперимента были обработаны методами математической статистики и представлены в таблице 2.

**Таблица 2** - Показатели физического развития участников КГ и ЭГ после эксперимента

Показатели	группа	X	$\sigma$	m	t	P
рост, см	ЭГ	152,8	2,5	57,6	0,004	<0,05
	КГ	151,8	2,5	57,6		
вес, кг	ЭГ	44,4	3,6	118,4	0,014	<0,05
	КГ	44,6	3,1	-88,4		
окружность грудной клетки, см	ЭГ	74,5	4,1	152,689	0,009	<0,05
	КГ	74,6	4,0	145,94		

Таким образом, по результатам повторной диагностики показателей физического развития после эксперимента можно сделать следующие выводы:

- рост юных футболистов в КГ составил  $151,82 \pm 2,5$ , а в ЭГ  $152,8 \pm 2,5$  - не изменился;
- вес футболистов в КГ составил  $44,6 \pm 3,1$ , а в ЭГ  $44,4 \pm 3,6$ ;
- окружность грудной клетки у юных футболистов в КГ составила  $74,6 \pm 4,0$ , а в ЭГ  $74,5 \pm 4,1$ ;

При этом полученные результаты юношей в ЭГ достоверно не отличаются от результатов юношей в КГ ( $P < 0,05$ ), рисунок 2.

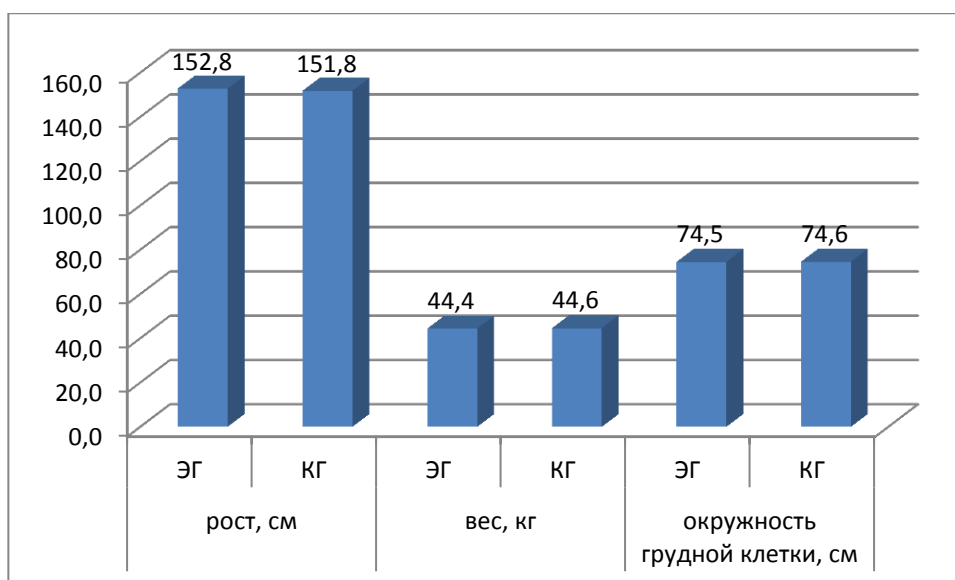


Рисунок 2 - Показатели физического развития участников КГ и ЭГ после эксперимента

Показатели физического развития участников КГ и ЭГ до и после эксперимента представлены в таблице.

Таблица 3 - Показатели физического развития участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

Показатели	группа	до эксперимента	после эксперимента	прирост, %
рост, см	ЭГ	152,8	152,8	0,0
	КГ	151,8	151,8	0,0
вес, кг	ЭГ	42,9	44,4	3,5
	КГ	43,4	44,6	2,8
окружность грудной клетки, см	ЭГ	73,7	74,5	1,1
	КГ	74,2	74,6	0,6

Анализируя данные повторного тестирования показателей физического развития участников КГ и ЭГ можно сделать вывод, что все показатели физического развития у участников обеих групп были улучшены:

- вес юных футболистов в КГ увеличился на 2,8%, а в ЭГ - 3,5%.

Следует отметить, что небольшое и равномерное увеличение веса в этом возрасте естественно и закономерно;

- окружность грудной клетки у футболистов в КГ увеличилась на 0,6%, а в ЭГ - на 1,1%. Более высокий прирост показателя у участников ЭГ можно объяснить положительным воздействием применяемой методики.

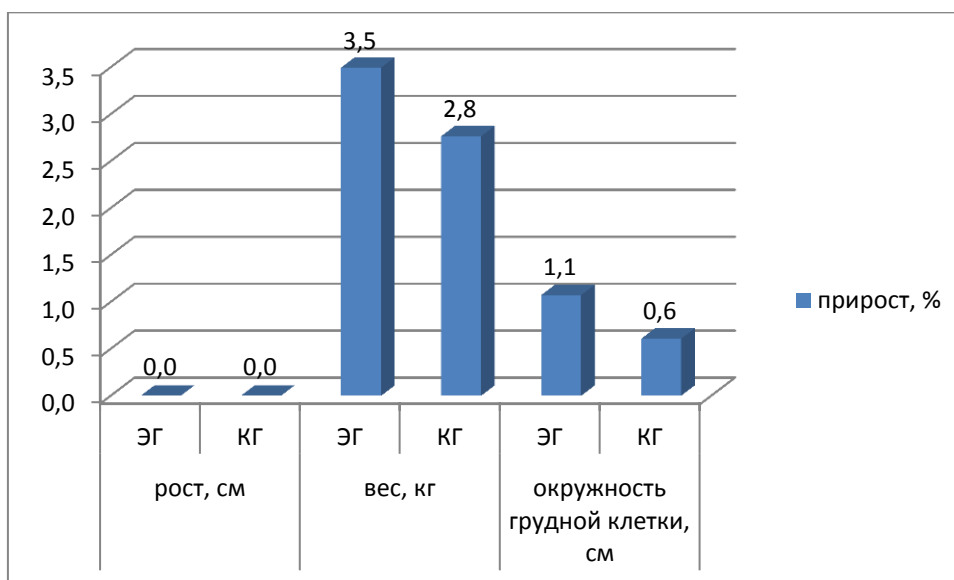


Рисунок 3 - Прирост показателей физического развития у юных футболистов КГ и ЭГ до и после эксперимента, %

По итогам полученных данных можно сделать вывод, что прирост по всем показателям физического развития у участников ЭГ был выше, чем у участников КГ.

На следующем этапе исследуем уровень технической подготовленности юных футболистов до и после эксперимента.

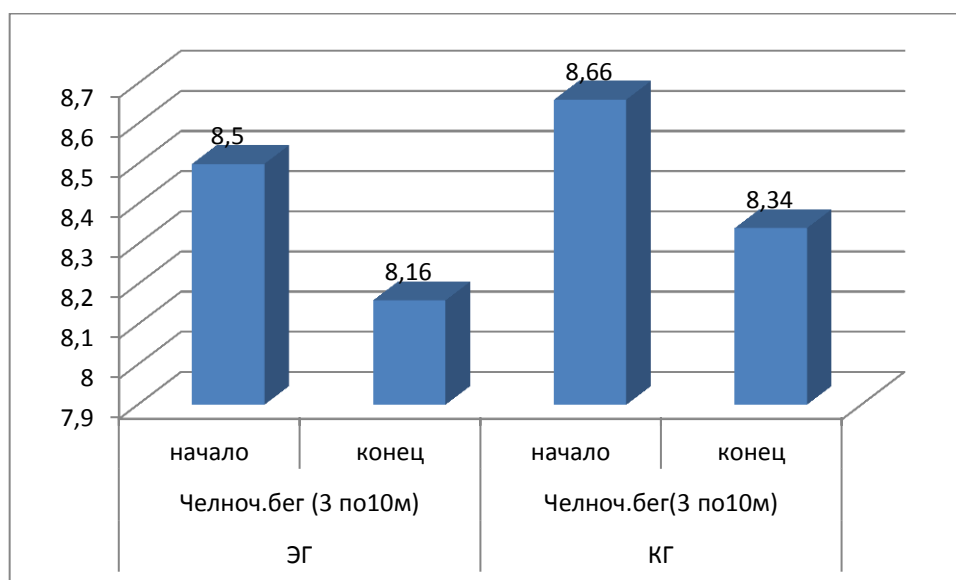
В тесте «челночный бег» (3 по 10м) в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 8,50, на конец эксперимента - 8,16 (прирост 4,03%).



В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 8,66, на конец - 8,34 (прирост 3,63%).

**Таблица 4** - Изменение показателей теста - челночный бег (3 по 10м), в ЭГ и КГ в процессе эксперимента (секундах)

Группы	тест	этап	X	Прирост, %	t	P
ЭГ	Челноч.бег (3 по 10м)	начало	8,50	4,03	0,02	<0.05
		конец	8,16			
КГ	Челноч.бег (3 по 10м)	начало	8,66	3,63		
		конец	8,34			

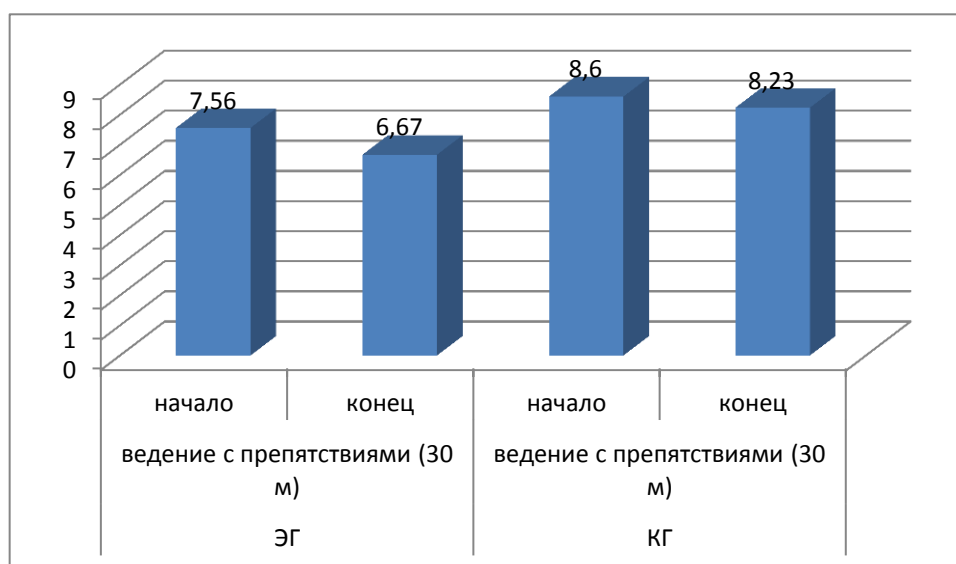


**Рисунок 4** - Результаты тестирования челночный бег (3 по 10м), сек

В тесте «ведение мяча по прямой (7 касаний/30 м)» в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 6,43 в конце 6,16 (прирост 4,22%). В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 6,60, в конце - 6,37 (прирост 3,46%).

**Таблица 5** - Изменение показателей теста - ведение мяча по прямой 30м, в ЭГ и КГ в процессе эксперимента (в секундах)

Группы	тест	этап	X	прирост %		P
ЭГ	ведение (7 кас/30м)	начало	6,43	4,22	0,04	>0.05
		конец	6,16			
КГ	ведение (7 кас/30м)	начало	6,60	3,46		
		конец	6,37			

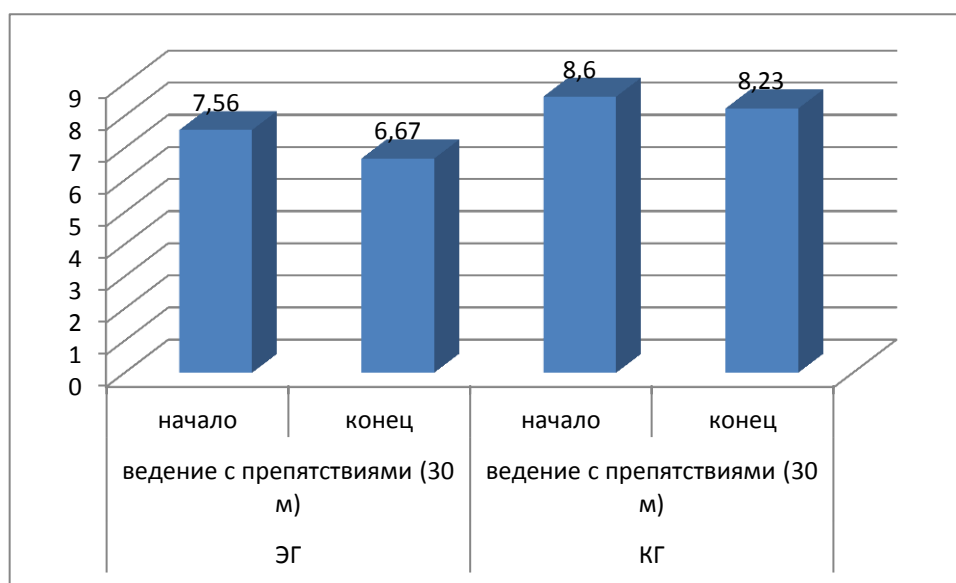


**Рисунок 5** - Результаты тестирования «ведение мяча по прямой», сек.

В тесте «ведение мяча с препятствиями (30м)» в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 7,56, на конец эксперимента - 6,97 (прирост 7,75%). В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 8,60, на конец - 8,23 (прирост 4,32%).

**Таблица 6** - Изменение показателей теста - ведение мяча с препятствиями 30м в ЭГ и КГ в процессе эксперимента (секунд)

Группы	тест	этап	X	Прирост, %	t	P
ЭГ	ведение препятствиями (30 м)	начало	7,56	7,75	0,04	<0.05
		конец	6,97			
КГ	ведение препятствиями (30 м)	начало	8,60	4,32		
		конец	8,23			

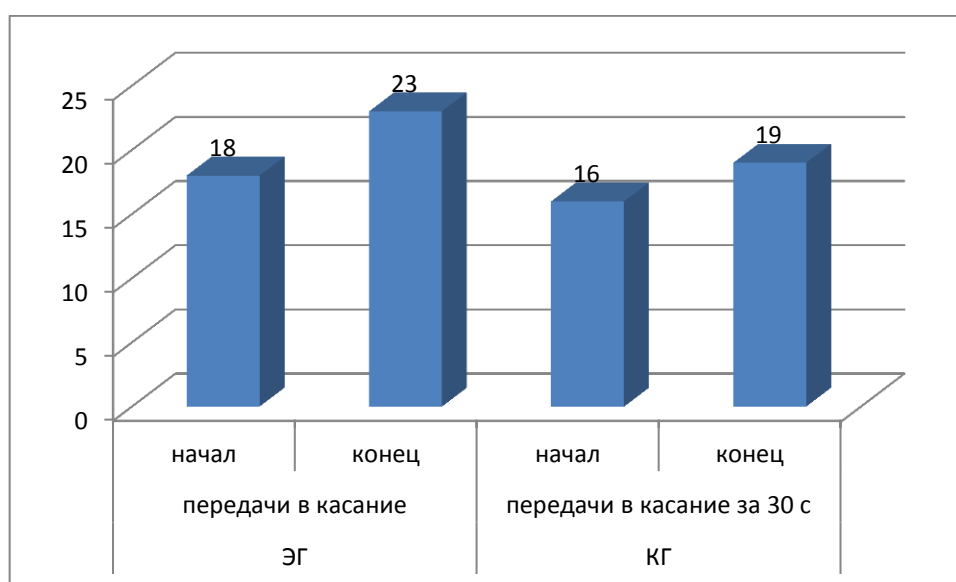


**Рисунок 6** - Результаты тестирования ведение мяча с препятствиями 30 м

В тесте «передачи в касание» в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 18 раз, на конец эксперимента - 23 раза (прирост 31,2%). В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 16 раз, на конец - 19 раз (прирост 20,91%).

**Таблица 7** - Изменение показателей теста – передачи мяча в касание, в ЭГ и КГ, в процессе эксперимента (раз)

Группы	тест	этап	X	прирост, %	t	P
ЭГ	передачи в касание	начало	18	31,2	0,03	<0.05
		конец	23			
КГ	передачи в касание за 30 с	начало	16	20,91		
		конец	19			

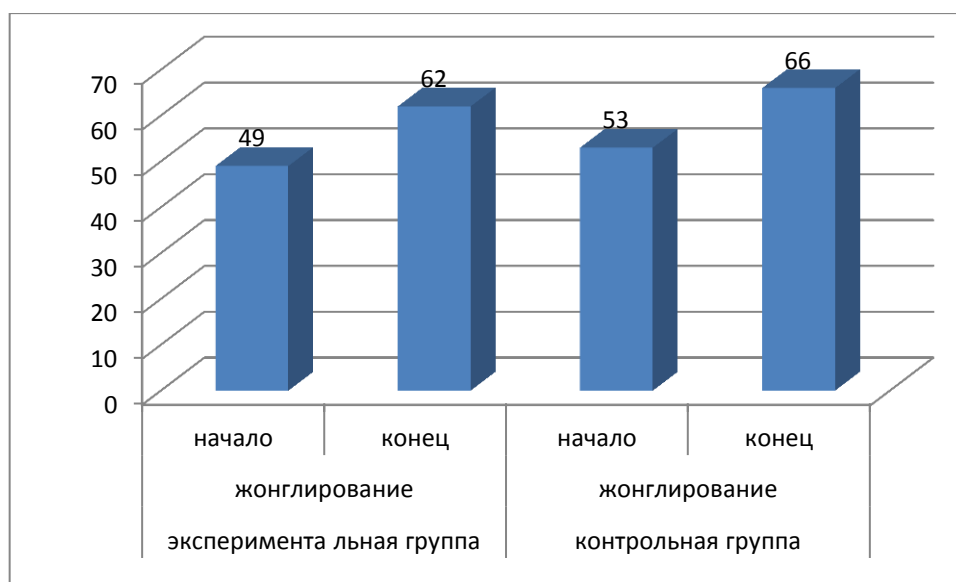


**Рисунок 7** - Результаты тестирования передачи в касание

В тесте «жонглирование мячом» в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 49 раз, на конец эксперимента - 62 раза (прирост 26,53%). В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 53 раза, на конец - 66 раз (прирост 23,26%).

**Таблица 8** - Изменение показателей теста – жонглирование в КГ и ЭГ в процесс эксперимента (раз)

группы	тест	этап	X	Прирост, %	t	P
ЭГ	жонглирование	начало	49	26,53	0,02	<0.05
		конец	62			
КГ	жонглирование	начало	53	23,26		
		конец	66			

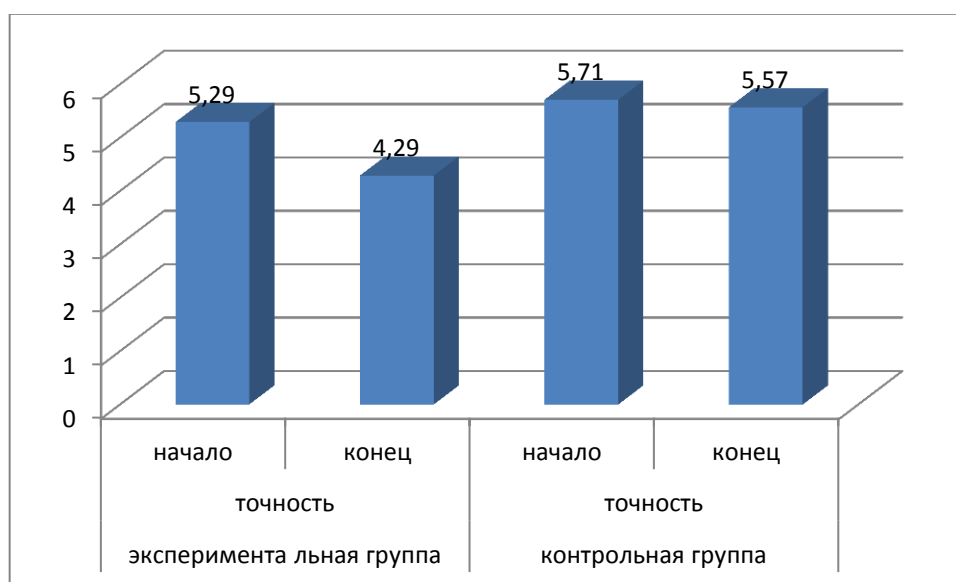


**Рисунок 8** - Результаты тестирования жонглирование мячом

В тесте «удар на точность» в ЭГ на начало эксперимента показатель составил 5,29, на конец эксперимента - 4,29 (прирост 18,92%). В КГ данный показатель на начало эксперимента составил 5,71 раза, на конец - 5,57 раза (прирост 12,50%).

**Таблица 9** - Изменение показателей теста - удар на точность в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (раз)

Группы	тест	этап	X	Прирост, %	t	P
ЭГ	точность	начало	5,29	18,92	0,01	<0.05
		конец	4,29			
КГ	точность	начало	5,71	12,50		
		конец	5,57			



**Рисунок 9** - Результаты эксперимента удар на точность

Динамика показателей технической подготовленности у юношей ЭК до и после эксперимента представлена на рисунке 10.

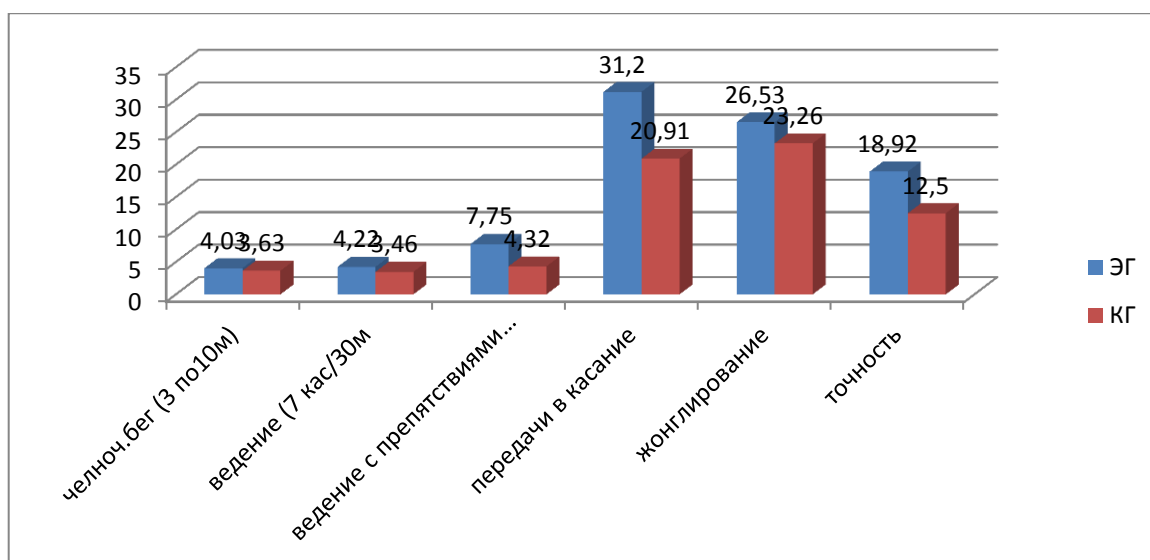


Рисунок 10 - Динамика прироста показателей технической подготовленности у юношей ЭК и КГ после эксперимента, %

Таким образом, по результатам повторной диагностики уровня технической подготовленности юных футболистов были получены следующие результаты:

- по показателю «челночный бег» улучшение показателя в ЭГ составило 4,03%, а в КГ - 3,63%;
- по показателю «ведение (7 кас/30м)» улучшение показателя в ЭГ составило 4,22%, а в КГ - 3,46%;
- по показателю «ведение с препятствиями (30 м)» улучшение показателя в ЭГ составило 7,75%, а в КГ - 4,32%;
- по показателю «передачи в касание» улучшение показателя в ЭГ составило 31,2%, а в КГ - 20,91%;
- по показателю «жонглирование» улучшение показателя в ЭГ 26,53%, а в КГ - 23,26%;
- по показателю «точность» улучшение показателя в ЭГ 18,92%, а в КГ - 12,5%.

По итогам полученных данных можно сделать вывод, что прирост по всем показателям у участников ЭК был значительно выше, чем у участников КГ.

Полученные результаты исследования в экспериментальной группе показали эффективность разработанной нами методики.

### **Выводы по главе**

Автором настоящего исследования была подготовлена и апробирована на практике экспериментальная методика занятий для юных футболистов с применением неспецифических методов обучения.

В рамках эксперимента была проведена работа с юными футболистами в возрасте 10-12 лет, занимающихся футболом. Проведенный педагогический эксперимент наглядно продемонстрировал эффективность разработанной методики.

После 5 месяцев занятий по разработанной методике была оценена ее эффективность. Для этого была проведена повторная диагностика показателей физического развития и показателей технической подготовленности юных футболистов -участников КГ и ЭГ.

Анализируя данные повторного тестирования показателей физического развития участников КГ и ЭГ можно сделать вывод, что все показатели физического развития у участников обеих групп были улучшены.

По результатам повторной диагностики уровня технической подготовленности юных футболистов все показатели также были улучшены.

Таким образом, полученные результаты исследования в экспериментальной группе показали эффективность разработанной нами методики.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что разработанная методика может быть рекомендована для в учебно-тренировочном процессе по футболу с совершенствования показателей физического развития и технической подготовленности юных футболистов.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Популярность футбола позволяет использовать возможности игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Проблема разработки эффективных средств и методов развития физических качеств юных футболистов уже на протяжении многих десятилетий занимает ведущее место в спортивной науке и практике.

В рамках исследования была проведена опытно-экспериментальная работа по исследованию влияния неспецифических методов обучения на техническую подготовленность и физическое развитие юных футболистов.

Педагогический эксперимент проходил с октября 2019 года по март 2020 года на базе некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани». В исследовании приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 10-12 лет, 20 из них вошли в состав экспериментальной группы и 20 - в состав контрольной.

Программа педагогического эксперимента предусматривала проведение трех занятий в неделю продолжительностью 75 минут. Продолжительность эксперимента составила 5 месяцев.

Участники экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике с использованием неспецифических методов. Участники контрольной группы занимались по обычной программе (стандартная программа некоммерческого партнерства «Федерация футбола города Сызрани»).

После 5 месяцев занятий по разработанной методике была оценена ее эффективность. Для этого была проведена повторная диагностика показателей физического развития и показателей технической подготовленности юных футболистов -участников КГ и ЭГ.

Анализируя данные повторного тестирования показателей физического развития участников КГ и ЭГ можно сделать вывод, что все показатели физического развития у участников обеих групп были улучшены:

- вес юных футболистов в КГ увеличился на 2,8%, а в ЭГ - 3,5%. Следует отметить, что небольшое и равномерное увеличение веса в этом возрасте естественно и закономерно;

- окружность грудной клетки у футболистов в КГ увеличилась на 0,6%, а в ЭГ - на 1,1%. Более высокий прирост показателя у участников ЭГ можно объяснить положительным воздействием применяемой методики.

По результатам повторной диагностики уровня технической подготовленности юных футболистов были получены следующие результаты:

- по показателю «челночный бег» улучшение показателя в ЭГ составило 4,03%, а в КГ - 3,63%;

- по показателю «ведение (7 кас/30м)» улучшение показателя в ЭГ составило 4,22%, а в КГ - 3,46%;

- по показателю «ведение с препятствиями (30 м)» улучшение показателя в ЭГ составило 7,75%, а в КГ - 4,32%;

- по показателю «передачи в касание» улучшение показателя в ЭГ составило 31,2%, а в КГ - 20,91%;

- по показателю «жонглирование» улучшение показателя в ЭГ 26,53%, а в КГ - 23,26%;

- по показателю «точность» улучшение показателя в ЭГ 18,92%, а в КГ - 12,5%.

Таким образом, полученные результаты исследования в экспериментальной группе показали эффективность разработанной нами методики.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что разработанная методика может быть рекомендована для в учебно-тренировочном процессе по футболу с совершенствования показателей физического развития и технической подготовленности юных футболистов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 192 с.
2. Белкин, А.С. Педагогика детства: (Основы возрастной педагогики) / А.С. Белкин. Екатеринбург : Сократ, 1995. - 151 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 120 с.
5. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Советский спорт, 2013. - 536 с.
6. Ильина, Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие / Н.Л. Ильина. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. - 107 с.
7. Калинина, И. Н. Ориентация и отбор в спортивных играх: учебное пособие / И. Н. Калинина, В. А. Блинов. — Омск: СибГУФК, 2016. — 76 с.
8. Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
9. Крепов, С. Д. Возрастная и педагогическая психология / С. Д. Крепов. – Москва , 1974. С. 32-33.
10. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова - Москва: Советский спорт, 2015. - 184 с.

11. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс] / Лапшин О.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2018.— 256 с.
12. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 128 с.
13. Мезенцева, В.А. Футбол: методические указания / В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. - Самара: СамГАУ, 2019. - 32 с.
14. Образцов, П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика / П.И. Образцов. - Орел, 2012. - 145 с.
15. Основы теории и методики физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
16. 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.
17. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма : учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - Москва : Академия, 2009. - 381 с.
18. Семенов, Е. Н. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе : методические указания / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 20 с.
19. Симонян, Н.П. Футбол – только ли игра? / Н.П. Симонян. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 304 с.
20. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Москва : Советский спорт, 2012. - 618 с.
21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Э.Я.

Степаненкова. Москва: Академия, 2006. - 368 с.

22. Теория и методика воспитания : учебник для студентов высших учебных заведений / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова ; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Ярославский гос. педагогический ун-т им. К. Д. Ушинского". - Ярославль : Редакционно-издательский отд. Ярославского гос. педагогического ун-та им. К. Д. Ушинского, 2012. - 415 с.

23. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк др. ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2014. - 460 с.

24. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542 с.

25. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков / Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - Москва : КНОРУС, 2017. — 366 с.

26. Теория и методика физического воспитания : Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Л. П. Матвеева и проф. А. Д. Новикова. - Москва : Физкультура и спорт, 1976. - 302 с.

27. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с.

28. Тиссен, П.П. Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 127с.

29. Теория и методика футбола : учебник / под общей редакцией В.П. Губы, А.В. Лексакова. - Москва : Спорт-Человек, 2018. — 624 с.

30. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Под

ред. Г. П. Богданова. - Москва : Просвещение, 1987. - 205 с.

31. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. - 119 с. с.

32. Футбол : Учебник для спорт. фак. ин-тов физ. культуры / Подгот. П.Н. Казаков, В.А. Выжгин, Г.И. Ерфилов и др./ Под общ. ред. П.Н. Казакова. - Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 256 с.

33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2008. — 480 с.

34. Швыков, И. А. Футбол в школе / И. А. Швыков. - Москва: Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2002. - 141 с.

35. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.