

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль))

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Футбол как средство физической подготовки школьников 12-13 лет»

Студент

А.А. Пшенин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

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

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Тольятти 2017

## **АННОТАЦИЯ**

на бакалаврскую работу Пшенина Алексея Андреевича  
по теме: «Футбол как средство физической подготовки школьников  
12-13 лет»

Средства футбола используют на всех этапах физического воспитания, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет различным физкультурно-оздоровительным интересам юношей и требованиям образовательной программы в школе. В настоящее время юноши школьного возраста активно посещают секции по футболу, играют в футбол на уроках физической культуры и во дворах. Цель исследования: определить влияния средств футбола на физическую подготовку школьников 12-13 лет.

Обучение и тренировка - это основные процессы подготовки юных футболистов в спортивной секции и на уроке физической культуры по футболу, в которых решаются определённые задачи при взаимосвязи данных процессов. Согласно гипотезе предположили, что учебно-тренировочные занятия в секции по футболу будут способствовать улучшению физической подготовки школьников 12-13 лет.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, практические рекомендации, 6 таблиц, 5 рисунков.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	4
1.1 Формирование мотивации школьников к занятиям футболом .....	6
1.2 Средства и методы подготовки юных футболистов .....	9
1.3 Особенности обучения технико-тактическим действиям юных футболистов.....	13
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	23
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	24
3.1 Исследования потребностей, мотивов и интересов школьников в области физической культуры и спорта .....	24
3.2 Динамика уровня физической подготовки юных футболистов.....	27
3.3 Результаты технической подготовки юных футболистов в ходе педагогического эксперимента .....	32
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	36
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	37
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	40

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Футбол, как средство физической подготовки в школе, является основой для подготовки учащихся к сдаче норм комплекса ГТО. Учитывая повышенный интерес школьников к этой игре, разностороннее влияние занятий футболом на занимающихся, закономерно возникает вопрос: достаточно ли широко и эффективно используется данный вид спорта в системе физического воспитания школьников? Долгое время занятиям по футболу в школе не уделялось должного внимания, было мало секций по футболу и соответственно учащихся, занимающихся данным видом спорта. Это связано в первую очередь с низкой организаторской деятельностью органов образования, но за последние годы внимание к этой проблеме значительно возросло. На данный момент времени развитие футбола в школе рассматривается как важное звено подготовки юных футболистов.

Спортивные школы достаточно серьезно работают в данном направлении, при этом самостоятельно решают основную задачу подготовки резервов по футболу среди молодежи.

Средства футбола используют на всех этапах физического воспитания, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет различным физкультурно-оздоровительным интересам юношей и требованиям образовательной программы в школе. В настоящее время юноши школьного возраста активно посещают секции по футболу, играют в футбол на уроках физической культуры и во дворах.

У занимающихся футболом развиты двигательные навыки, укреплены условно-рефлекторные связи в коре головного мозга, развит двигательный аппарат, улучшена координация и высок общий уровень физической подготовки. У юных футболистов повышена сопротивляемость к различного рода заболеваниям и повышены адаптационные возможности организма.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что учебно-тренировочные занятия в секции по футболу будут способствовать улучшению физической подготовки школьников 12-13 лет.

**Цель исследования:** определить влияния средств футбола на физическую подготовку школьников 12-13 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по футболу школьников 12-13 лет.

**Предмет исследования:** влияние средств футбола на физическую подготовку школьников 12-13 лет.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи:**

1. Определить исходный уровень физической подготовки мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.
2. Подобрать средства и спланировать учебно-тренировочные занятия по футболу для мальчиков экспериментальной группы.
3. Определить влияние средств футбола на физическую подготовку мальчиков экспериментальной группы.

**Научная новизна:** что дополнительные учебно-тренировочные занятия по футболу способствуют улучшению физической подготовки школьников 12-13 лет.

**Практическая значимость** заключается в том, что результаты педагогического исследования позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для учителей физической культуры в школах с целью применения в работе секции по футболу.

# **ГЛАВА 1. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1 Формирование мотивации школьников к занятиям футболом**

Повышение качества учебного процесса в школе по физической культуре, развитие сознательного отношения к физической культуре и спорту, а также эффективности образовательного процесса способствует формированию мотивации школьников. Урок физической культуры часто воспринимается учащимися как развлечение, для многих он не является предметом для изучения. Важный механизм исправления данной ситуации, когда создаются условия, с целью формирования требуемого отношения к уроку физической культуры, т.е. формируется мотивация к занятиям физическими упражнениями с целью повышения познавательной и двигательной активности, при росте эффективности образовательных и оздоровительных задач учебного процесса.

Внутренняя мотивация является побуждающим фактором к действию, с основной целью повысить состояние уверенности и независимости, это связано с потребностями человека добиться успеха. Особенности социализации влияют на развитие мотивации достижения, т.е. социальный мотив. Так в физкультурно-спортивной деятельности развить мотивированное отношение к занятиям физическими упражнениями, является одной особенностью мотивации, зависящей от интересов, ценностей и идеалов занимающихся.

Как отмечает в своих работах Кузнецов А.А.: «необходимым условием возникновения мотивации является процесс соотнесения потребностей человека со своими возможностями и особенностями физкультурно-спортивной деятельности, а также существование потребностей двух видов: 1) духовных, связанных с самоутверждением и самовыражением; 2) материальных, определяющихся достижением материального благополучия. Стремление субъекта на собственное развитие, приобретение социокультурного опыта являются основными направлениями мотивированного отношения к занятиям физической культурой. Основным факторами мотивации являются: особенности образовательной системы, особенности организации учебного

процесса, индивидуально-психологические особенности самого субъекта познания, субъективные особенности педагога по физической культуре, специфика физической культуры (цели, задачи, содержание, форма осуществления, значение). Главными предпосылками для мотивации определяются: смысл занятий физическими упражнениями, условия для проявления инициативы и самостоятельности, условия проблемного обучения, опора на известное ученикам знания и умения, эмоциональность занятий, разнообразие методов обучения» [24].

Учитывая осознанность понимания учениками социальной и личностной сущности физической культуры и спорта, необходимо решать задачи формирования мотивации в ходе физкультурно-спортивной деятельности, повышая принципиальную ориентацию с учётом задач, определяя ближайшую и отдалённую цель.

Стабилизируя мотивирующее отношение к физической культуре и спорту необходимо учитывать факторы социально-личностной ориентации, они могут быть как биологические, так и социальные и активизировать деятельность занимающихся. Определяя мотивацию к деятельности, эти мотивы могут быть основной причиной для образования новых форм потребностей.

Елагин А.В. приводит в своей работе такой пример: «на основе стремления быть сильнее всех в классе, у юноши, в результате акцентирования мотива сохранения и укрепления здоровья, может развиваться новая потребность в занятиях физическими упражнениями - стремление к здоровому стилю жизни, к физической культуре своего тела. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом связано с процессом снижения уровня влияния материальной ориентации (в отличие от профессионального спорта) на деятельность» [16].

Организуя определённые условия и используя в тренировочных занятиях специальные средства обучения можно методически обеспечить процесс формирования мотивации, решая задачи управления потребностями занимающихся.

В своих работах Губа В.П. отмечает: «принцип оптимальной трудности учебных задач являются основой для реализации условий проблемности обучения. При этом, рациональными для учащихся должны быть условия физической и психологической нагрузки на уроке. Здесь важную роль играет грамотная формулировка ближайших и отдельных целей достижений в физической культуре и спорте учениками. Этот способ мотивации способствует не только оптимизации трудности заданий, но и рационализации потребностей субъекта познания. Разнообразие предлагаемых форм, методов и средств обучения в современной науке определяет значительные возможности учителя в решении проблемы выбора методических условий на уроке. Сегодня эффективность процесса обучения доказана экспериментальными исследованиями различных сочетаний средств: словесного, наглядного и практического методов обучения. При этом обнаружена рациональная связь между традиционным, проблемным способом передачи знаний и формирования умений. Освоение педагогом содержания инновационной педагогической деятельности, развивающих и формирующих технологий образования открывает новые перспективы в аспекте совершенствования учебного процесса, решения проблем разнообразия методов и средств обучения» [13].

Решать вопросы обучения и тренировки юных футболистов можно в педагогическом процессе, с целью не только физического совершенства, но и улучшения уровня технико-тактической и психологической подготовки занимающихся.

Как пишет в своих трудах Андреев С.Н.: «в юношеском возрасте в организм футболиста закладываются все данные, согласно большинству методик, скоростно-силовой комплекс нужно развивать с 13-ти лет, когда организм, по большому счёту, сформировался. До 13-ти упор делается на развитие скоростного потенциала, потом идёт основная работа на развитие мышечного комплекса.

Тренировочный процесс предполагает три этапа: первый - этап начальной подготовки для детей 7-12 лет, второй - учебно-тренировочный этап для детей



13-15 лет, третий - этап спортивного совершенствования уже для детей старшего школьного возраста, а именно 16-18 лет. В педагогическом процессе физического воспитания используется чаще всего первый этап и частично второй этап» [1].

Расширять круг изучения технико-тактических приёмов, формировать умения выполнения изученных приёмов в сложных игровых ситуациях, развивать двигательные способности, необходимых для спортивной игры в футбол можно и в процессе учебно-тренировочного процесса. Отработать быстро и точно выполнение приёмов, освоить различные тактические приёмы, повысить знания для более результативных игр, расширить игровые функции занимающихся это основные задачи технической и тактической подготовки юных футболистов. Обучение и тренировка - это основные процессы подготовки юных футболистов в спортивной секции и на уроке физической культуры по футболу, в которых решаются определённые задачи при взаимосвязи данных процессов. В таких видах подготовки юных футболистов как: физическая, техническая, тактическая и психологическая так же прослеживается взаимосвязь, которая проявляется при обучении занимающихся технике и тактике игры в футбол.

## **1.2 Средства и методы подготовки юных футболистов**

Начальный этап подготовки футболистов очень важен, так как на данном этапе юные футболисты учатся правильно наносить удары по подвижному и по движущемуся мячу, учатся его останавливать ногой или стопой, выполняют ведение мяча. Использование различных упражнений с мячом эффективно в учебно-тренировочном процессе футболистов, так как они развивают физические качества, такие как ловкость, гибкость, быстроту, что хорошо отражается на тактических действиях юных футболистов и овладению ими сложных технических приёмов.

Индивидуальные и коллективные технико-тактические действия игроков часто оцениваются во время соревновательной деятельности. Важен уровень

технической и тактической подготовки юных футболистов, и команды в целом, так как игра командная. Развитие специальной физической и функциональной подготовленности всех игроков команды играет важную роль. Точные передачи и умелые взаимодействия игроков являются показателями успешных соревновательных действий во время игры в футбол.

Важна роль материально-технической базы для технической подготовки занимающихся – это спортивный инвентарь и спортивные сооружения.

Их применение на занятиях положительно сказывается как на уровне технической, так и физической подготовленности занимающихся. Часть такого инвентаря и оборудования школьники могут изготовить сами под руководством педагогов в школьных технических мастерских.

Тренировочная стенка - служит для обучения юных футболистов различным ударам по мячу ногой и головой, остановок мяча, вбрасывания. Она устанавливается вдоль боковых линий поля и представляет собой деревянный забор с гладкой поверхностью, врытый в землю. Его высота – 4-5 м, длина 9-10 м. Толщина досок - 4-5 см. Значительная отражающая площадь стенки позволяет упражняться большому числу игроков. Кроме того, на стенке красной или желтой краской наносятся футбольные ворота с цифровой разметкой. Для задержания мячей, идущих мимо или выше стенки, по бокам и сверху можно укрепить металлические сетки.

Переносной щит - служит для той же цели, что и стенка. Основное требование к его конструкции - легкость и устойчивость. Размеры его могут быть различными.

Футбольный батут, или вертикальная гасящая сетка, служит для тех же целей, что стенка и переносной щит. Батут повышает интерес к занятиям, так как мячи, отраженные от сетки, легко и мягко возвращаются к игрокам для повторного удара. Устанавливается батут в любом месте поля. Два игрока, расположившись по обе стороны от батута, могут упражняться одновременно.

Стойки - служат для проведения упражнений в ведении мяча, эстафет, для разметки дистанций, площадок, сооружения переносных ворот и пр.

Изготавливаются стойки из деревянных брусков или полых металлических труб. Ворота переносные могут быть нормальных или уменьшенных размеров, в том числе и совсем небольшие (например, 1x2 м). Такие ворота применяются для проведения тренировки вратарей, игровых упражнений, совершенствования точности ударов ногами и головой. Они изготавливаются из труб легких металлов.

Манекены-защитники служат в качестве статистов при разучивании угловых и штрафных ударов (выстраивание стенки), стандартных комбинаций, ведения мяча ногами. Они изготавливаются из досок или толстой фанеры.

Кольца-мишени используются для совершенствования точности ударов ногами и головой, вбрасывания мяча. Изготавливаются они из металла.

Рама с подвесными мячами используется для обучения и тренировки ударов по мячу ногами и головой, отбивания мяча. Изготавливается она из металла: на стойке высотой 2,5-3 м крепится полая труба, на которой устанавливаются несколько кронштейнов для подвешивания мячей с таким расчетом, чтобы можно было свободно регулировать их высоту.

Простейший футбольный городок способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса с юными футболистами. Размеры городка определяются наличием соответствующей площадки, необходимым инвентарем и оборудованием, они могут быть 30x20 м, 40x30 м, 50 x 40 м, 65 x 45 м и пр. Наиболее удобный вариант городка - 65x45 м. При необходимости, убрав оборудование и инвентарь, такой городок можно приспособить одновременно для проведения соревнований, так как в его площадь вполне вписывается футбольное поле 60x40 м. С лицевых сторон (или хотя бы с одной стороны) городок или его часть огораживается деревянным забором высотой до 3-4 м. Он используется в качестве тренировочной стенки. На нем яркой краской размеривается несколько ворот разных размеров с цифровой разметкой. С боковых сторон городок ограничивается металлической сеткой. Площадь городка делится продольной и поперечной линиями на четыре сектора размером 30x22,5 м. В двух из них устанавливаются гандбольные

ворота для мини-футбола и делается дополнительная разметка: треугольники, квадраты, прямоугольники, которые служат для проведения игровых упражнений. Здесь же можно проводить общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты. В двух других размещается специальное оборудование и инвентарь и делается дополнительная разметка: восьмерки, круги и пр [13].

На тренировках важно научить детей наносить удар, передавать мяч и контролировать его во время ведения так же необходимо рассмотреть правила ударов по мячу, его ведению и удержанию, а также передачам мяча друг другу и по кругу.

Подвижные игры с мячом способствуют усвоению различных двигательных умений и навыков. Важно организовывать просмотры соревнований команд соперников и игры взрослых футболистов, профессионалов своего дела в качестве теоретических знаний проводить их разбор.

Необходимо при просмотрах обращать внимание на тактику ведения игры, выполняемые технические приёмы, способы организаций игр в защите и нападении, а также использование средств, используемых игроками для решения тактических задач.

По мере овладения технических приёмов и тактических действий при обучении юных футболистов и приобретения ими теоретических знаний необходимо переходить к взаимодействиям между двумя и более игроками, ставя задачу проводить игру на определенных местах и только потом в движении. Оценка склонностей и возможностей каждого игрока в команде основная для определения места игрока в команде, для этого рекомендуется широкое использование игровых упражнений, с помощью которых развивают тактические качества юных игроков. Проводя различные игровые упражнения с юными футболистами, развивают в первую очередь тактические качества игрока, отрабатывают взаимопонимание между игроками. Варьировать можно

размер площадки, количество участников в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

Обучение командным тактическим действиям будет проходить в учебной игре. Тренеру необходимо проводить беседы с участниками и во время игры делать указания и замечания, можно остановить игру, и привлечь внимание к какой-либо грубой тактической или технической ошибке игроков, в данном случае удобно использовать мегафон, усиливающий голос тренера. Важно проводить товарищеские игры, с целью закрепления и совершенствования тактических действий юных футболистов с сильными соперниками, так как основная цель товарищеской игры – практически проверить готовность команды в целом так и каждого игрока, выявить недостатки, которые проявятся во встречах с равным или более сильным соперником.

### **1.3 Особенности обучения технико-тактическим действиям юных футболистов**

Одновременно с освоением техники элементов на этапе обучения у занимающихся происходит формирование тактических умений, в процессе дальнейших тренировок они усложняются и объединяются в тактические комбинации. Тактические действия сложные для освоения юных футболистов лучше осваивать по частям, а к целостному методу обучения лучше прибегнуть для закрепления или совершенствования изучаемого приёма. В защите и в нападении целесообразнее использовать индивидуальные тактические действия, с учётом различных игровых ситуаций на поле. Проводить обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям лучше во взаимосвязи с основными техническими приёмами, иначе это будет формальное освоение занимающимися техники игры в футбол, и неумение их использовать во время сложных игровых ситуаций.

Золотарёв А.П. В своих работах по футболу пишет: «последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова. Сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время

выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний преподавателя. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях» [17].

Пример упражнений на разучивание ударов по воротам:

1. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

2. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

3. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

4. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

5. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу преподавателя игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

6. Удар после прохода. Напротив ворот в 5 м от штрафной площадки в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площадки до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за

коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи в одно касание.

Основными требованиями подбора упражнений с целью обучения футболистов навыкам позиционного нападения являются: размеры площадки: 40×40 метров. Оборудование: стандартные ворота. Организация и содержание упражнений: после того, как вратарь передает мяч одному из четырех атакующих игроков (два центральных игрока и два фланговых), они развивают позиционное нападение. Задача - пересечь противоположную линию ворот, контролируя мяч. Два соперника (защитника) пытаются предотвратить это. Эффективным является выполнение упражнения, когда 8 из 10 атак заканчиваются успешно. Обучающие задачи: создавать максимально возможное игровое пространство; правильно использовать это пространство, разумно и быстро пасуя и делая эффективные маневры без мяча; играть в одно касание только тогда, когда нет риска потери мяча; ведение мяча осуществлять в исключительных случаях, например, когда нет игрока, которому можно было бы сделать передачу. Исключить ведение мяча в центральной зоне поля возле своих ворот; использовать как можно больше комбинаций в атаке с участием двух и трех игроков. После того, как два защитника овладели мячом, к ним присоединяются два нейтральных игрока по флангам с целью забить мяч в стандартные ворота. За каждый гол в ворота дается 1,5 очка, каждое успешное ведение мяча за линию поля оценивается в 1 очко. Двое конусообразных ворот устанавливаются по краям поля на расстоянии 25 м напротив стандартных ворот. Нападающие должны пробежать через одни из этих ворот перед тем, как вести мяч через линию. Это заставит нападающих чаще использовать пространство на флангах. Двое конусообразных ворот устанавливаются на противоположной линии. Нападающие должны провести мяч через одни из них, тем самым ограничивается пространство при взятии ворот. Вводится

временной лимит на развитие позиционной атаки, например, до 30 с. Это позволит ускорить принятие решения атакующими игроками [14].

Лапшин О.Б. в своих работах отмечает: «если в команде имеются техничные и одновременно быстрые игроки, то в игре против команды, атакующей крупными силами, целесообразно использовать малоходовые быстрые комбинации. Когда же противоположная команда атакует небольшим числом игроков, сосредоточив основные силы в обороне, есть смысл вести атаки медленнее, постепенно подтягивая в ходе их силы из тыла, используя широкий маневр и смену мест игроками. Разъясняя сущность игры в обороне, преподаватель рассказывает занимающимся, на чем базируется оборона и чему она подчинена. Затем ведется разговор об общих принципах игры в защите: необходимость предвидеть ход развивающихся событий, уметь определять наиболее опасные направления в развитии атаки соперников, отличать их ложные ходы от истинных замыслов, принимать в борьбе с соперником наиболее рациональные в данной ситуации индивидуальные и коллективные тактические действия. Данное сообщение полезно подкрепить анализом игры отдельных учащихся в недавно прошедшей встрече. При этом рекомендуется отметить как положительные стороны их действий, так и отрицательные. Аналогичным образом преподаватель ведет разговор о фазах перехода от обороны к нападению и пр.» [25].

К решению теоретических задач различной трудности по футболу лучше переходить, когда юные футболисты освоили основной учебный материал, лучше проводить данные занятия в форме вопросов и ответов, подбирая несложные, знакомые теоретические данные, которые затем лучше усложнять.

Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них имел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т.д.



Обсуждать план взаимодействия игроков и использовать тактические комбинации лучше в ходе установки на игру, необходимо напоминать юным футболистам об их игровых функциях, как лучше распределять свои силы по ходу игры, при этом необходимо понимать, что тренер не может предвидеть всю игру соперников, поэтому решения в игре юные футболисты принимают сами, придерживаясь общего плана игры. Рекомендуется проводить разбор игры, анализируя игру команды и отдельных игроков, необходимо давать оценку выполнения командой и отдельными игроками намеченного плана, что удалось в игре и какие ошибки были допущены. Необходимо установить основные причины неудач, дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, отметить положительные моменты в их действиях и установить, если это будет необходимо причины неудач. Важно отметить игроков, которые сумели в различных игровых ситуациях применить правильные и неожиданные для соперников решения. Следует выслушать высказывания самих игроков, при разборе игры, по поводу обсуждаемых вопросов, это позволит актуализировать занятие и расширит круг теоретических познаний юных футболистов, позволит сделать правильные выводы.

Как отмечает в своих трудах Елагин А.В.: «комбинированная защита - это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры против игрока на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников. Вот примеры организации комбинированной защиты: трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их. Двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников, игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной

защиты на плотную личную опеку. Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником» [16].

Передачи мяча на большие расстояния должны использоваться только тогда, когда есть уверенность, что они будут успешны. Если есть сомнения, то надо использовать короткую передачу. Если игровая обстановка позволяет, всегда предпочтительно передавать мяч вперед, а не поперек поля. Если возможно, необходимо передавать мяч по земле. Рискованные передачи должны быть исключены, даже если придется передавать мяч обратно несколько раз. Безопасность очень важна при передаче, получении и контроле мяча. После того как сделана точная передача, необходимо быстро переместиться в позицию на поле, где мало или совсем нет противников. Позиционное нападение требует сотрудничества всех игроков в команде вне зависимости от их амплуа. Игра без мяча должна быть организованной и осмысленной. Это особенно важно для поддержки игрока с мячом. Игроки во время игры совершают 98 % действий без мяча. При поддержке игрока с мячом необходимо пытаться быть в его поле зрения, ожидая зрительного согласия до того, как передача сделана. Зрительный контакт со своим партнером необходим, чтобы указать, когда и куда ему сделать передачу. Как только команда овладела мячом, каждый игрок должен быстро переключить свои действия с оборонительных на атакующие. Необходимо рассредоточиться по полю, образуя зигзагообразное построение. Когда в нападении участвуют три игрока, то они должны образовывать треугольник, если четыре игрока – ромб, а если 5 – пятиугольник. Количество введений мяча должно быть минимальным и требуется избегать ситуаций 1×1. Стараться создавать превосходство в атаке 2×1. Не ждать пока мяч приблизится

к тебе, а самому двигаться к нему. Особенно это касается длинных передач. Решить, что делать с мячом до того, как получить его. Стараться получить мяч и контролировать его с оптимальной ориентацией тела по отношению к соперникам. Постараться создать максимальное пространство, если есть возможность, то играть в одно касание, применять финты, быстро изменяя направление атаки [24].

В своих работах по футболу Бишопс К. пишет: «в современном футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита. Личная защита - это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде - вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников. Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т. е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон» [2].

Необходимо создавать условия в учебно-тренировочном процессе, которые будут соответствовать реальной ситуации соревновательной борьбы, такие методические приемы подготовки юных футболистов к соревнованиям разрабатываются тренером с учётом физиологических особенностей и функциональных возможностях организма занимающихся.

Как отмечает в своих работах Лапшин О.Б.: «неправильное построение и дозировка могут иметь отрицательное значение как для результатов соревновательной деятельности, так и для здоровья спортсмена. Задача подготовить футболиста к психическим нагрузкам путем создания искусственных экстремальных условий в процессе тренировки. Введение трудностей и препятствий, естественно, должно быть согласовано с процессом чередования условий обеспеченного достижения высокого результата. Здесь, спортсмен невольно преодолевает психологический барьер возможности к спортивному достижению.

Известно, что перед выполнением любого удара по воротам спортсмену требуется время для сосредоточения на предстоящем ответственном действии. Он должен оценить пространственное расположение всех значимых объектов, прогнозировать свои движения. Тем не менее, фактом следует считать, что в игре, особенно если речь идет о юных футболистах, практически никто не старается точно и правильно представить себе удар и соответствующие ему мышечные усилия. Экспериментально доказано, что возможно более точное выполнение соревновательного действия определяется продуктивностью формирования двигательного навыка в процессе тренировок, где учитывается вариативность всех его фаз и особенности влияния сбивающих факторов. Другими словами, подготовленность спортсмена к действию в разнообразных условиях и устойчивость к воздействию различных раздражителей во время исполнения двигательного навыка» [25].

Способы решения педагогических задач, эффективно применяемые тренером в учебно-воспитательном процессе, должны стать доступными для других специалистов.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Методы исследования**

В своей работе мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетный опрос и беседа.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Методы математической статистики.

#### *Анализ научно-методической литературы*

Изучена научно-методическая литература по теме бакалаврской работы. Используются известные библиографические приемы сопоставления и анализа научных работ.

#### *Анкетный опрос и беседа.*

Обследование проводили методом педагогических наблюдений, анкетированием учащихся, занимающихся футболом, бесед с ними в течение года.

#### *Педагогический эксперимент*

Проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы. Цель педагогического исследования - определить влияния средств футбола на физическую подготовку школьников 12-13 лет.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2016 по апрель 2017 г. на базе МОУ СОШ № 31. В эксперименте принимали участие учащиеся в возрасте 12-13 лет в количестве 24 человек (12 человек контрольная группа и 12 человек экспериментальная). Объем и интенсивность физической нагрузки для испытуемых обеих групп были относительно одинаковыми. В экспериментальную группу входили школьники, у которых по опросу и анкетированию учителя физической культуры было большое желание

заниматься футболом, принимать участие в соревнованиях различных уровней, т.е. школьники имели хорошую мотивацию к занятиям по футболу во внеурочное время. Контрольную группу составляли школьники, которые занимались футбол во время уроков физической культуры.

*Контрольные испытания (тесты).*

Для определения уровня развития силы у юных футболистов использовались контрольные испытания: становая динамометрия (кг), сгибатели предплечья (кг), сгибатели голени (кг), разгибатели голени (кг).

Для определения уровня развития скоростно-силовой подготовки юных футболистов использовались контрольные испытания:

- прыжок в длину с места (см),
- прыжок вверх (см)
- частота шагов в беге на месте за 15 сек. (кол-во шагов)
- бег 30 м (сек)

Удар на дальность. Измеряли рулеткой расстояние от места удара до точки первого соприкосновения мяча с землей (м), давалось три попытки, фиксировалась лучшая.

Удар на точность. Прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см. находясь на расстоянии 11 м от щита, необходимо попасть в прямоугольник. 5 ударов правой ногой. Учитывалось количество попаданий.

Жонглирование мячом. Проводилось на футбольном поле, три попытки фиксировалось количество выполненных ударов без потери мяча на землю. Засчитывался лучший результат.

Ведение мяча с обводкой стоек. Необходимо было вы полнить ведение мяча туда и обратно. Давались две попытки, учитывалась лучшая попытка. Фиксировалось время пробегания в секундах.

Бег 30 м с ведением мяча с высокого старта. Ведение мяча - любым способом, с обязательным касанием мяча не менее трех раз на отрезке. Бремя бега (сек) регистрировалось секундомером.

Определение игровой деятельности. Вычислялись коэффициенты точности, которые определялись в процессе наблюдений.

### *Методы математической статистики*

Полученные цифровые данные были подвергнуты методам математической статистики. Для оценки применялись среднее арифметическое значение и среднее квадратическое отклонение. Достоверность различия результатов установили с помощью  $t$  – критерия Стьюдента при уровне значимости  $P < 0,05$ .

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

**На первом этапе (2016 г.)** изучалось состояние проблемы, проводился анализ общей и специальной литературы по теме исследования.

**На втором этапе (2016 - 2017 гг.)** была подвергнута первичной проверке и уточнена гипотеза исследования, определен контингент испытуемых, проведен эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики, беседа и анкетный опрос испытуемых. Проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы.

**На третьем этапе (2017 г.)** проанализированы результаты исследования, сформулировано заключение, оформлена бакалаврская работа.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Исследования потребностей, мотивов и интересов школьников в области физической культуры и спорта

Для исследования потребностей, мотивов и интересов в области физической культуры мы использовали социологический опрос на основе традиционной анкеты. Всего было опрошено 30 учащихся. В результате исследования было выявлено, что 49 % респондентам нравятся занятия по физической культуре в школе, 38 % считают, что занятия им не нравятся и 12 % затрудняются ответить на этот вопрос. Наряду с этим, выявлено, что учебно-материальной базой в общеобразовательных школах вполне удовлетворены только 15 %, в основном удовлетворены 48 %, в основном не удовлетворены 14 % и совершенно не удовлетворены 24 % опрошенных.

На вопрос «Вы удовлетворены отношениями с учителями физической культуры?» большинство опрошенных – 75 % ответили «Да», 10 % ответило «Нет» и 15 % – «Затрудняюсь ответить»

На вопрос «Учитывают ли ваши интересы и потребности учителя физической культуры при проведении уроков?» большинство респондентов (85 %) ответило «не всегда учитывают», 7,5 % ответило «всегда учитывают» и 7,5 % – «никогда не учитывают». На вопрос о том, по каким причинам школьники не посещают занятия физической культуры, 39 % респондентов ответили, что не уверены в своих силах. Второй причиной, которая оказывает негативное влияние на посещаемость, являются порицания, замечания, высказываемые учителями – 29 %. Третью позицию занимает отсутствие условий для занятий (спортивный инвентарь) – 17 %. Нет желания, нет интереса, стеснение перед одноклассниками – 12 %. Еще одной причиной, по которой не посещают занятия, является «лень» – 3 %.

На вопрос: «Возникают ли у Вас конфликтные ситуации с учителями физической культуры?» 61 % респондентов ответили «нет» и 39 % – «да».



В то же время мы выявили, что 47 % школьников в основном удовлетворены своими результатами сдачи контрольных нормативов на уроках физической культуры. Данные нашей работы позволяют говорить о том, что проблемы современного процесса физического воспитания в школе сводятся к тому, что они негативно относятся к урокам физической культуры, которые не соответствуют их потребностно-мотивационной сфере. Предмет «Физическая культура» психологически не удовлетворяет школьников, не случайно, что 38 % респондентов, безразлично относятся к этому предмету.

Практически во всех учебных материалах отмечается, что процесс обучения и тренировки должен учитывать индивидуальные особенности занимающихся. В них говорится о том, что это будет способствовать более глубокому усвоению предлагаемого материала, обеспечению взаимосвязи качеств и навыков, что позволит быстрее достичь планируемого результата. Однако анализ литературы показывает, что в большинстве источников не раскрывается внутренняя, содержательная структура данного понятия. Естественно, каждый человек - это индивидуальность со своим специфическим набором особенностей, имеющим качественные и количественные отличия от среднестатистических показателей, присущих всем людям или значительной части человечества. В то же время, сам вопрос о том, на каких критериях должна базироваться индивидуализация, является методологически очень важным. По мнению В.И. Шапошниковой, в решении этого вопроса должны учитываться педагогические, медико-биологические, психологические и другие аспекты, базирующиеся на закономерностях развития организма. Подводя итог выше изложенному, можно сделать вывод, что индивидуализация - это педагогический процесс целенаправленной многолетней подготовки, позволяющий использовать такие средства и методы, которые, учитывая индивидуальные физические, морфофункциональные и психологические особенности занимающегося, создают предпосылки для гармонического взаимодействия всех систем организма.

В ходе педагогического эксперимента нами были использованы стандартные антропометрические измерения роста, веса, окружности грудной клетки (ОГК), а также кистевая динамометрия и спирометрия. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Результаты измерений показателей физического развития

Показатели физического развития		Рост см	Вес кг	Окружность грудной клетки, см				Динамометрия кг		
				пауза	вдох	выдох	экскурсия	Правая рука	Левая рука	
КГ	начало	X	166,1	73,1	95,5	99,7	92,8	6,9	43,9	39,9
		$\pm\sigma$	5,2	9,7	4,9	5,3	5,2	1,5	5,0	4,7
		m	1,4	2,5	1,3	1,4	1,3	0,4	1,3	1,2
	итог	X	166,5	73,5	95,9	100,5	92,4	8,1	44,4	41,3
		$\pm\sigma$	5,0	8,6	6,5	6,2	6,2	1,2	4,8	6,7
		m	1,3	2,2	1,7	1,6	1,6	0,3	1,3	1,7
	P		0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
ЭГ	начало	X	169,2	74,9	92,4	97,7	89,7	7,9	45,2	42,2
		$\pm\sigma$	4,3	9,8	8,1	8,1	8,0	1,7	5,1	5,7
		m	1,1	2,5	2,1	2,1	2,1	0,4	1,3	1,3
	итог	X	169,3	74,8	93,7	99,3	90,5	8,8	46,3	42,9
		$\pm\sigma$	4,3	8,6	7,7	8,1	7,7	1,6	5,0	4,8
		m	1,1	2,2	2,0	2,1	2,0	0,4	1,3	1,2
	P		0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05

Показатели физического развития юношей в двух группах (контрольной и экспериментальной) до начала эксперимента отличались не существенно. Однако было выявлено небольшое превосходство ЭГ по антропометрическим характеристикам. В результате эксперимента критических изменений по весоростовым показателям не было зарегистрировано. Данные роста и массы тела остались практически на прежнем уровне. Динамика развития силовых способностей мышц кисти регистрировалась с помощью кистевого

динамометра. В начале эксперимента было обнаружено некоторое превосходство в ЭГ, что затрудняло более существенный прирост показателей в ЭГ в отличие от КГ. Испытуемые ЭГ также показали большие результаты по сравнению с первичными измерениями (правая и левая кисть, соответственно на + 1,1 кг и на + 0,7 кг).

### 3.2 Динамика уровня физической подготовки юных футболистов

В своей работе мы измеряли показатели физической подготовки различных мышечных групп юных футболистов, прыгучести, так же частоты бега на месте, 300 м, определяли показатели силы, ловкости и гибкости юных футболистов.

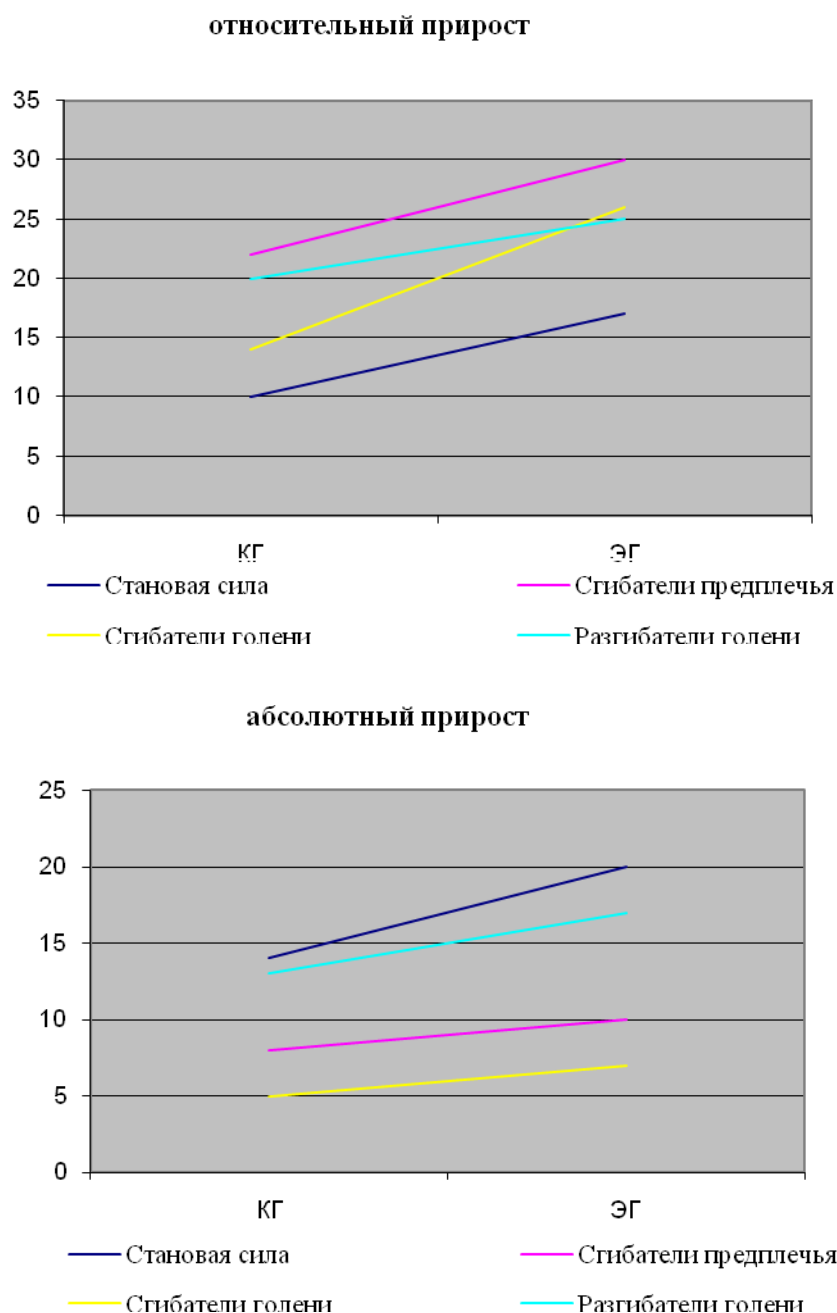
**Таблица 2**

#### **Изменение показателей силы юных футболистов в процессе педагогического эксперимента**

Показатели		КГ	ЭГ
Становая динамометрия (кг)	Прирост	10,1	19,2
	%	15,3	29,9
	P	≤0,05	≤0,05
Сгибатели предплечья (кг)	Прирост	6,0	13,9
	%	30	73,1
	P	≤0,05	≤0,05
Сгибатели голени (кг)	Прирост	3,1	6,8
	%	28,1	56,6
	P	≤0,05	≤0,05
Разгибатели голени (кг)	Прирост	6,4	15
	%	18,1	41,6
	P	≤0,05	≤0,05

Величины прироста показателей контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2. Показатели становой динамометрии экспериментальной группы отличался от показателей контрольной, в контрольной группе данный показатель увеличился на 15,3% а

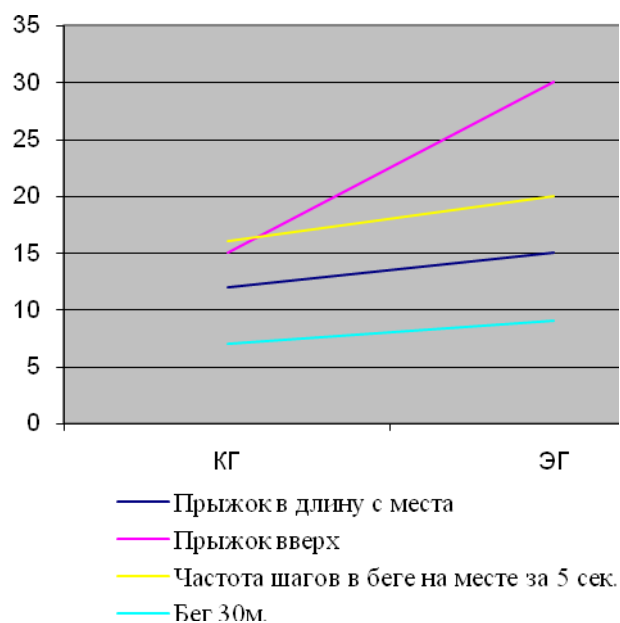
экспериментальной 29,9%. Так же заметен прирост в показателях сгибателей предплечья, сгибателей и разгибателей голени (рис.1).



**Рис.1 Величина прироста показателей силы юных футболистов в ходе педагогического эксперимента**

Для всех видов спортивных игр первостепенное значение имеет развитие силы мышц ног, в том числе и у футболистов. Развитие силы других мышечных групп имеет преимущественное значение для конкретной игры. Развитие специальной силы направлено на увеличение быстроты и точности движений.

Из рисунка видно, что произошло увеличение силы всех исследуемых групп мышц. Можно констатировать, что абсолютный прирост силы за время педагогического эксперимента весьма значителен. Величина прироста силы сгибателей заметно превышает показатели силы разгибателей (рис.2).



**Рис. 2 Величина прироста скоростно-силовых показателей юных футболистов 12-13 лет**

Андреев С.М. в своих работах отмечает: «быстрота - одно из ведущих качеств в футболе. Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Совершенствование этой стороны быстроты должно идти по пути уменьшения затраты времени на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение. Быстрота выполнения движений важна в различных игровых приемах (передачи, удары, броски и т. п.) и передвижении игрока. Развитие быстроты выполнения движений во многом зависит от подготовленности нервно-мышечной системы. При воспитании, например, быстроты необходимо учитывать, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю, но и: о быстроте зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных

положений, умении развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Для увеличения скорости передвижения футболисту нужна специфическая сила, так называемая динамическая, или взрывная, которая проявляется в быстрых движениях в короткий отрезок времени. Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты являются различные прыжковые упражнения» [1].

Таблица 3

**Изменение показателей скоростно-силовой подготовки  
юных футболистов за эксперимент**

Показатели		КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	Прирост	14,2	20,8
	%	7,9	11,1
	P	≤0,05	≤0,05
Прыжок вверх (см)	Прирост	8,0	12,2
	%	20,5	29,9
	P	≤0,05	≤0,05
Частота шагов бега на месте за 15 сек (кол-во шагов)		3,6	5,1
	%	15,8	20,4
	P	≤0,05	≤0,05
Бег 30 м (сек)	Прирост	0,35	0,56
	%	6,6	10,5
	P	≤0,05	≤0,05

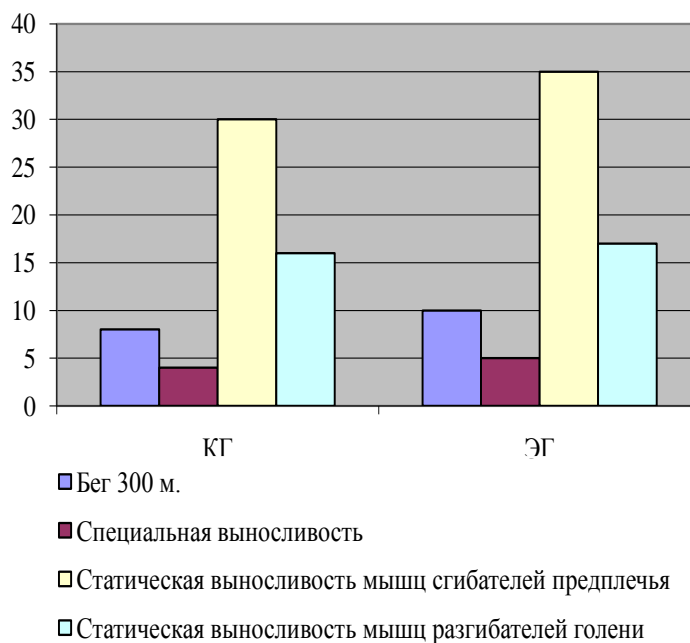
Для футболиста большое значение имеет гибкость и ловкость, т. е. умение управлять своими движениями. Совершенствовать специальную физическую подготовленность футболиста необходимо главным образом с помощью упражнений с мячом. Результаты изменений показателей скоростно-силовой подготовки юных футболистов за эксперимент представлены в таблице 3, заметен прирост показателей экспериментальной группы.

В таблице 4 представлены изменения показателей ловкости и гибкости юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 4

**Изменение показателей ловкости и гибкости юных футболистов  
в ходе педагогического эксперимента**

Показатели		КГ	ЭГ
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Прирост	0,48	1,06
	%	7,3	16,2
	P	≤0,05	≤0,05
Комбинированный тест на ловкость (сек)	Прирост	3,1	3,3
	%	11,4	12,3
	P	≤0,05	≤0,05
Наклон вперед (см)	Прирост	0,8	1,6
	%	5,8	11,2
	P	≤0,05	≤0,05



**Рис. 3 Величина прироста показателей выносливости у юных футболистов  
в ходе педагогического эксперимента**

В процессе тренировок юных футболистов показатели выносливости достаточно улучшаются, следует заметить, что лучшим образом развиваются не специфические формы проявления выносливости и несколько хуже улучшаются показатели специфической выносливости (рис.3).

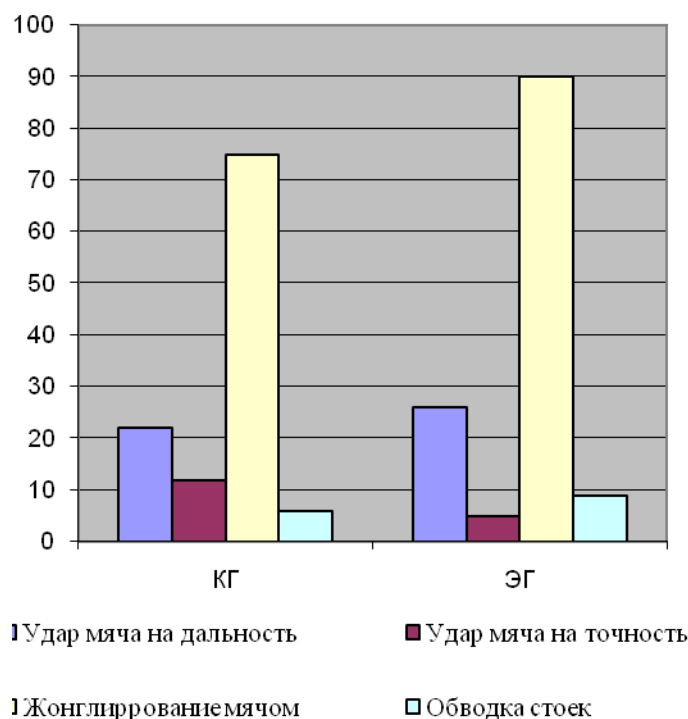
Золотарёв А.П. в своих работах по футболу пишет: «при воспитании выносливости следует учитывать, что игра в футбол отличается ацикличностью. К такой работе и надо готовить футболистов. Большая по объему нагрузка, например, при пробегании десятикилометровой дистанции положительно скажется на развитии общей выносливости, но не даст хорошего результата для воспитания выносливости футболиста. Лучший эффект будет получен с помощью упражнений переменной интенсивности (например, в процессе тренировки футболист пробежит эти 10 км, выполняя на дистанции различные ускорения, рывки, прыжки и другие интенсивные упражнения, максимально приближенные по своему характеру к тем, которые ему приходится выполнять в игре)» [17].

### **3.3 Результаты технической подготовки юных футболистов в ходе педагогического эксперимента**

При изучении показателей технической подготовленности юных футболистов служили элементы игры – удар мяча на дальность и точность, жонглирование мячом и обводка стоек, так же в своей работе мы изучали относительные показатели игровой деятельности юных футболистов – коэффициенты точности, эффективности и активности.

Для проведения товарищеских игр сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель товарищеских игр - практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой. Командные тактические действия в защите организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры.





**Рис. 4** Динамика прироста показателей технической подготовленности юных футболистов 12-13 лет

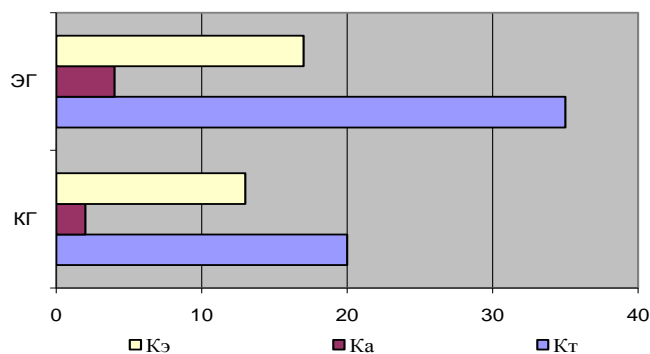
Изучение и совершенствование техники осуществлялись в процессе использования специальных упражнений (отдельные приемы игры) и упражнений, в которых одновременно осуществляются и определенные тактические замыслы (рис.4). Условия выполнения приемов нужно постоянно менять. Закрепляются изученные приемы в учебных играх и соревнованиях. Тактические задачи в ходе игры решают с помощью игровых приемов, которые являются средством тактики. Оказавшись в какой-то игровой ситуации, игроки прежде всего ищут решение, а затем осуществляют его в форме какого-либо игрового приема.

В ходе педагогического эксперимента, дальность полёта мяча от удара достоверно увеличилась в экспериментальной группе на 6,5 (27%), в контрольной на 3,0 (16,8%) результаты отражены в таблице 5.

Таблица 5

**Изменение показателей технической подготовленности юных футболистов  
за эксперимент**

Показатели		КГ	ЭГ
Удар мяча на дальность (м)	Прирост	3,0	6,5
	%	16,8	27,0
	P	≤0,05	≤0,05
Удар мяча на точность (кол-во попаданий)	Прирост	2,6	6,0
	%	10,3	16,1
	P	≤0,05	≤0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Прирост	6,5	9,0
	%	68,7	90,2
	P	≤0,05	≤0,05
Обводка стоек (сек)	Прирост	2,1	5,1
	%	7,5	14,4
	P	≤0,05	≤0,05



**Рис. 5 Динамика показателей игровой деятельности юных футболистов 12-13 лет**

Глядя на динамику изменения коэффициента точности (Кт), большей эффективностью обладает методика обучения экспериментальной группы. Коэффициент эффективности (Кэ) выше наблюдается так же в экспериментальной группе (рис.5).

**Изменение показателей игровой деятельности  
юных футболистов за эксперимент**

Показатели		КГ	ЭГ
Коэффициент точности (Кт)	Прирост	0,12	0,17
	%	38,6	40,0
	P	≤0,05	≤0,05
Коэффициент активности (Ка)	Прирост	0,23	0,45
	%	3,2	6,1
	P	≤0,05	≤0,05
Коэффициент эффективности (Кэ)	Прирост	0,11	0,21
	%	4,8	12,3
	P	≤0,05	≤0,05

Об изменении показателей игровой деятельности юных футболистов 12-13 лет можно судить по данным представленным в таблице 6. В экспериментальной группе юных футболистов 12-13 лет достоверно изменились коэффициенты точности (Кт) и эффективности (Кэ). Причём Кт увеличился значительно на 40%, примерно в три раза меньше прибавки для Кэ изменения на 12,3%. Все это связано с определенной направленностью тренировочного воздействия в экспериментальной группе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Показатели физического развития юношей в двух группах (контрольной и экспериментальной) до начала эксперимента отличались не существенно. Однако было выявлено небольшое превосходство ЭГ по антропометрическим характеристикам. В результате эксперимента критических изменений по весоростовым показателям не было зарегистрировано. Данные роста и массы тела остались практически на прежнем уровне.

2. Динамика развития силовых способностей мышц кисти регистрировалась с помощью кистевого динамометра. В начале эксперимента было обнаружено некоторое превосходство в ЭГ, что затрудняло более существенный прирост показателей в ЭГ в отличие от КГ. Испытуемые ЭГ также показали большие результаты по сравнению с первичными измерениями правая и левая кисть, соответственно на + 1,1 кг и на + 0,7 кг. Показатели становой динамометрии экспериментальной группы отличался от показателей контрольной, в контрольной группе данный показатель увеличился на 15,3% а экспериментальной 29,9%. Так же заметен прирост в показателях сгибателей предплечья, сгибателей и разгибателей голени.

3. Изучая динамику изменения коэффициента точности (Кт) - большей эффективностью обладает методика обучения экспериментальной группы. Коэффициент эффективности (Кэ) выше наблюдается так же в экспериментальной группе. Причём (Кт) увеличился значительно на 40%, примерно в три раза меньше прибавки для Кэ изменения на 12,3%. Все это связано с определенной направленностью тренировочного воздействия в экспериментальной группе.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Средства футбола используют на всех этапах физического воспитания, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет различным физкультурно-оздоровительным интересам юношей и требованиям образовательной программы в школе. Внутренняя мотивация является побуждающим фактором к действию, с основной целью повысить состояние уверенности и независимости, это связано с потребностями человека добиться успеха. Особенности социализации влияют на развитие мотивации достижения, т.е. социальный мотив.

2. Расширять круг изучения технико-тактических приёмов, формировать умения выполнения изученных приёмов в сложных игровых ситуациях, развивать двигательные способности, необходимых для игры в футболе можно и в процессе учебно-тренировочного процесса. Отработать быстро и точно выполнение приёмов, освоить различные тактические приёмы, повысить знания для более результативных игр, расширить игровые функции занимающихся это основные задачи технической и тактической подготовки юных футболистов. Обучение и тренировка - это основные процессы подготовки юных футболистов в спортивной секции и на уроке физической культуры по футболу, в которых решаются определённые задачи при взаимосвязи данных процессов. В таких видах подготовки юных футболистов как: физическая, техническая, тактическая и психологическая так же прослеживается взаимосвязь, которая проявляется при обучении занимающихся технике и тактике игры в футбол.

3. Начальный этап подготовки футболистов очень важен, так как на данном этапе юные футболисты учатся правильно наносить удары по подвижному и по движущемуся мячу, учатся его останавливать ногой или стопой, выполняют ведение мяча. Использование различных упражнений с мячом эффективно в учебно-тренировочном процессе футболистов, так как они развивают физические качества, такие как ловкость, гибкость, быстроту, что хорошо отражается на тактических действиях юных футболистов и овладению ими сложных технических приёмов. Индивидуальные и коллективные технико-

тактические действия игроков часто оцениваются во время соревновательной деятельности. Важен уровень технической и тактической подготовки юных футболистов, и команды в целом, так как игра командная. Развитие специальной физической и функциональной подготовленности всех игроков команды играет важную роль. Точные передачи и умелые взаимодействия игроков являются показателями успешных соревновательных действий во время игры в футбол.

4. Использование различных упражнений с мячом эффективно в учебно-тренировочном процессе футболистов, так как они развивают физические качества, такие как ловкость, гибкость, быстроту, что хорошо отражается на тактических действиях юных футболистов и овладению ими сложных технических приёмов. Индивидуальные и коллективные технико-тактические действия игроков часто оцениваются во время соревновательной деятельности. Важен уровень технической и тактической подготовки юных футболистов, и команды в целом, так как игра командная. Развитие специальной физической и функциональной подготовленности всех игроков команды играет важную роль. Точные передачи и умелые взаимодействия игроков являются показателями успешных соревновательных действий во время игры в футбол.

5. Важна роль материально-технической базы для технической подготовки занимающихся – это спортивный инвентарь и спортивные сооружения. Их применение на занятиях положительно сказывается как на уровне технической, так и физической подготовленности занимающихся. Часть такого инвентаря и оборудования школьники могут изготовить сами под руководством педагогов в школьных технических мастерских.

6. Важно организовывать просмотры соревнований команд соперников и игры взрослых футболистов, профессионалов своего дела в качестве теоретических знаний проводить их разбор. Необходимо при просмотрах обращать внимание на тактику ведения игры, выполняемые технические приёмы, способы организаций игр в защите и нападении, а также использование средств, используемых игроками для решения тактических

задач. По мере овладения технических приёмов и тактических действий при обучении юных футболистов и приобретения ими теоретических знаний необходимо переходить к взаимодействиям между двумя и более игроками, ставя задачу проводить игру на определенных местах и только потом в движении. Оценка склонностей и возможностей каждого игрока в команде основная для определения места игрока в команде, для этого рекомендуется широкое использование игровых упражнений, с помощью которых развивают тактические качества юных игроков. Проводя различные игровые упражнения с юными футболистами, развивают в первую очередь тактические качества игрока, отрабатывают взаимопонимание между игроками. Варьировать можно размер площадки, количество участников в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2006. — 224 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова.— СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
4. Бишопс, К. Единоборство в футболе. / К. Бишопс, Х.-. Герард. — М. : Человек, 2003. — 168 с.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
6. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.— М. : Человек, 2004. — 244 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
8. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2013. — 144 с.
9. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.— СПб. : СпецЛит, 2013. — 311 с.
10. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
11. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. — М. : Человек, 2015. — 288 с.
12. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В.



- Парфененков.— М. : Советский спорт, 2008. — 206 с.
13. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.— М. : Советский спорт, 2013. — 536 с.
14. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 240 с.
15. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.— М. : Советский спорт, 2015. — 178 с.
16. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин. — М. : Человек, 2013. — 912 с.
17. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. — М. : Физическая культура, 2007. — 160 с.
18. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
19. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
20. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений - М. : Советский спорт, 2011. — 142 с.
21. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
22. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
23. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
24. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8—10 лет).— М. : Человек, 2007. — 112 с.
25. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. — М. : Человек, 2015. — 256 с.
26. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной

тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.

27. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.— М. : Советский спорт, 2009. — 272 с.

28. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.

29. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.— М. : Физическая культура, 2009. — 288 с.

30. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — М. : Спорт, 2016. — 168 с.

31. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2008. — 264 с.

32. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.— Красноярск : СибГТУ, 2013. — 160 с.

33. Попов, А.Л. Спортивная психология.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с.

34. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. — М. : Спорт, 2017. — 108 с.

35. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.

36. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. — 160 с.

37. Смирнова, Н.Г. Педагогика. — Кемерово : КемГИК, 2005. — 84 с.

38. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — М. : Советский спорт, 2015. — 464 с.

39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.— М. : Советский спорт, 2014. — 23 с.

40. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И.

Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.

41. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека.— СПб. : Лань, 2013. — 2 с.

42. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.— Кемерово : КемГУ, 2010. — 165 с.

43. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.— М. : ФЛИНТА, 2015. — 40 с.