

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 «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Формирование двигательных действий юных футболистов 9-10 лет
на этапе начальной подготовки»

Студент

Р.А. Кафитулин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Б.А. Андрианов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Кафитулина Рамиля Азыгатовича
по теме: «Формирование двигательных действий юных футболистов 9-10 лет
на этапе начальной подготовки»

При формировании двигательных действий юных футболистов необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе и постоянно совершенствовать такие упражнения, как передача мяча и ведение, финт и другие технические приёмы, которые применяются игроками для решения задач в определенных эпизодах игры. Данные упражнения при обучении юных футболистов необходимо чередовать, чтобы лучше усвоить изучаемый навык, формируя соответствующие знания на основе рассказа об изучаемом действии, показывая и сопровождая комментариями, концентрируя внимание на программе действия, и усиливая мотивацию, потребность в овладении техникой и основой движений в футболе. Ясно, что в начале обучения необходимо изучить приёмы, которые чаще применяются в ходе игры, и потом переходить к освоению техники ведения мяча и применению этих технических приёмов.

Цель исследования: совершенствовать процесс формирования двигательных действий юных футболистов 9-10 лет.

Задачи исследования: изучить особенности процесса формирования двигательных действий юных футболистов 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе, совершенствовать методику овладения основными приемами с мячом на месте и в движении при учёте основных правил игры юных футболистов 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 6 таблиц, 6 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
1.1 Особенности формирования двигательных действий юных футболистов на этапе начальной подготовки	6
1.2 Обучение основам техники игры в футбол на тренировочных занятиях	10
1.3 Развитие физических качеств и технической подготовки юных футболистов в ходе учебно-тренировочного процесса.....	14
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1 Особенности методики овладения приемам с мячом на месте и в движении при учёте основных правил игры.....	23
3.2 Результаты физической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.....	27
3.3 Результаты контрольных тестов по формированию двигательных действий юных футболистов на этапе начальной подготовки.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Основная задача процесса обучения и тренировки в футболе - это формирование необходимых двигательных умений и навыков.

Губа В.П. в своих работах по футболу отмечает: «на этапе обучения сообщаются сведения о значении, и особенности двигательной задачи и путях ее решения, формируя соответствующие знания на основе рассказа об изучаемом действии, показывая и сопровождая комментариями, концентрируя внимание на программе действия, и усиливая мотивацию, потребность в овладении техникой и основой движений в футболе. Это способствует формированию представлений об изучаемом действии, так как кроме создания зрительного и логического образа, основанного на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с ощущениями, возникающими при практических попытках решить поставленные задачи» [5].

В настоящее время выражена скоростная игра и усложненные тактические комбинации, поэтому спортсмену необходимо в ходе игры быстро оценивать игровую ситуацию, определять нахождение игроков команды и соперников на площадке и анализировать свои действия, выбирая эффективные и целесообразные решения. Любая игровая ситуация в футболе - это умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или защитные противодействия команды. Доказано, что достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которое основано на теории поэтапного формирования действий. Базовым методическим требованием является умение рационально и эффективно выполнять действия с мячом в условиях взаимодействия с соперником с активным сопротивлением.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 9-10 лет

Предмет исследования: процесс формирования двигательных действий юных футболистов 9-10 лет

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя процесс овладения основными приемами с мячом на месте и в движении при учёте основных правил игры в футбол, будут решены основные задачи технической подготовки юных футболистов

Цель исследования: совершенствовать процесс формирования двигательных действий юных футболистов 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности процесса формирования двигательных действий юных футболистов 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе.
2. Совершенствовать методику овладения основными приемами с мячом на месте и в движении при учёте основных правил игры юных футболистов 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе.
3. Определить эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку юных футболистов и эффективность применения своих знаний и умений на соревнованиях.

Новизна работы: разработанная методика овладения основными приемами с мячом на месте и в движении позволит сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных футболистов и умению эффективно применять свои знания и умения в условиях соревнований.

Практическая значимость заключается в том, что при обучении основным приемам с мячом на месте и в движении осваиваются необходимые технические навыки игры и на их основе юные футболисты овладевают более сложными техническими приёмами и действиями.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности формирования двигательных действий юных футболистов на этапе начальной подготовки

В тренировочном процессе юных футболистов рекомендуется использовать упражнения из футбола и других спортивных и подвижных игр, которые воздействуют на важные для овладения техникой игры физические качества занимающихся. Футболистам важно развивать ловкость и координационные способности с этой целью можно увеличить продолжительность учебно-тренировочных занятий, выполнять сложные технические приёмы, координационные и акробатические упражнения различной сложности.

«Метод обучения, при котором используются игровые приемы, такие как: передачи мяча в парах и тройках, на месте или в движении должен происходить с большим объемом повторений, так как это хорошо влияет на освоение техники игровых действий», - отмечает Сиренко Ю.И. в своих работах [20].

При этом можно использовать в учебно-тренировочном процессе смешанные упражнения, например передача мяча и ведение, финт и другие технические приёмы, которые применяются игроками для решения задач в определенных эпизодах игры. Данные упражнения при обучении юных футболистов необходимо чередовать, чтобы лучше усвоить изучаемый навык. Ясно, что в начале обучения необходимо изучить приёмы, которые чаще применяются в ходе игры, и потом переходить к освоению техники ведения мяча и применению этих технических приёмов.

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Тактика является основным содержанием деятельности футболистов

во время игры и важнейшим фактором, которой при примерном равенстве показателей физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Невозможно достигнуть каких-либо заметных успехов в этой игре, не обладая хорошими физическими кондициями (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), способностью быстро ориентироваться и принимать верные решения в сложных игровых ситуациях» [5].

Нестандартная игровая ситуация, сходная с соревновательной имеет большую целесообразность при отработке технико-тактических приемов, тренировочных заданий с выполнением обязательных передач и ударов по воротам, и моделированием игры. Синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания является тактическая комбинация, в ходе которой спортсмен применяет свои знания и умения.

Губа В.П. в своих работах по футболу пишет: «каждое повторение какого-либо технического приема в нервно-мышечной системе формирует его образ, который представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответа мышц на эти команды. Под ответом понимается напряжение и расслабление мышц в определенные моменты движения, и чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. При больших перерывах между повторениями образ, или нервно-мышечная память, разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной» [6].

Кузнецов А.А. описывает данную проблему следующим образом: «прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером. Обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы

игроков и команды в целом» [12].

Обучать основам техники на этапе начального обучения нужно пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены хорошо, когда технический приём будет выполняться быстро и точно на уровне двигательного навыка. Необходимо добиваться у юных футболистов точных передач и ударов по мячу, чтобы мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал на несколько метров.

Заваров А. в своих работах пишет: «техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол» [9].

На первом этапе обучения юных футболистов необходимо научить ведению мяча его остановкам, различным ударам ногами и головой, скоростному дриблингу, финтам, отбору мяча. При последовательном изучении технических приемов, лучше использовать специальные упражнения и приемы, которые могут выполняться в разнообразных и усложненных условиях. Начинать играть в футбол можно малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) или на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м),

при этом можно решать игровые задачи за счет правильного выполнения игровых приемов. Начинать обучение техническим приемам юных футболистов необходимо, используя простые упражнения: работа в парах и дополняя их игрой в футбол.

Рассмотрим некоторые технические приёмы, которые применяют при обучении юных футболистов: «удар по мячу внутренней стороной подъема. Осваивать технику ударов ногами по мячу, лучше с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для ударов по воротам противника с близкого расстояния, удар должен быть недостаточно сильный, но точный. Удар по мячу серединой подъема применяют при передачах на средние и длинные расстояния, выполняя его с прямого разбега.

Удар по мячу внутренней частью подъема применяются при обстреле ворот соперника, выполняя штрафные и угловые удары и, передачи с флангов.

Удар по мячу внешней частью подъема, применяют при обстреле ворот, или используя угловые и штрафные удары, иногда при скрытой передаче мяча партнеру (при этом ударе мяч закручивается, отклоняясь в сторону, поэтому направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча).

Удар по мячу носком применяют в сырую погоду, или с небольшого замаха, при единоборстве с противником, когда стараются вытолкнуть мяч.

Одним из наиболее сложных технических приемов это удар по мячу с лёта. Здесь необходимо обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом, юному футболисту надо повернуться лицом к летящему мячу в момент его приближения, и наклоня туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Если удар в середину мяча выполняется технически правильно, то мяч летит точно в цель, эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней и внешней

частями подъема.

Удар с полуплета очень сильный удар и выполняется в момент отскока мяча от земли, его используют при дальних передачах, и выполняют как серединой, так и внешней частью подъема. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад» [20].

Обсуждая игру в коллективе можно показать, что импровизация футболистов не идет ни в какое сравнение с заранее хорошо продуманными, отрепетированными коллективными действиями, еще раз подтверждая, что только сбалансированная разумная игра в атаке и обороне может дать положительный результат. Необходимо повышать функциональную подготовку игроков, их скоростной потенциал, тактический арсенал, синхронность перехода от обороны в атаку и наоборот, это всегда осуществляется большими силами. Все это, особенно в условиях жесткого режима времени и нередко возникавшей скученности игроков, требует, отточенной техники.

1.2 Обучение основам техники игры в футбол на тренировочных занятиях

В современном футболе тренировка занимает все более и более важное место. Тренировка должна подготовить футболиста к изменяющимся требованиям, которые может предъявить ему игра, так как в определенные периоды времени игрок действует в стрессовых условиях. Правильный путь к высоким спортивным достижениям - приоритет исполнительского мастерства перед всеми другими элементами системы подготовки.

Главная задача тренеров - правильное определение возможностей каждого игрока и направление его усилий на развитие собственных способностей и устранение недостатков. Тренер должен развивать у своих игроков нужные мотивации. Известно, что в ответственных играх часто появляется так называемая «перемотивация» игрока. Немногие футболисты способны справиться с атмосферой ответственных матчей в любых

обстоятельствах (преодолеть влияние соперника, выдержать реакцию зрителей, смириться с решением судьи). На тренировках тренер должен специально создавать для игроков стрессовые ситуации и учить их успешно справляться с ними. Собственно, это и является содержанием любой тренировки. Она предъявляет нелегкие требования к тренерам, и особенно к игрокам. Первоочередная задача тренера - убедить игроков, что такая любая тренировка даст им что-то новое. Не менее важна и сама организация занятий, каждому игроку надо определить такую тренировочную нагрузку, которая соответствовала бы его индивидуальным особенностям. На тренировочных занятиях игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу, как в командной, так и в индивидуальной тренировке. Спортивные тренировки выстраиваются тренером не только для лучших футболистов, но и для всех игроков команды, в основе их содержания применяются различные игровые средства, а тренер исходит из основной расстановки (системы) и концепций игры команды [21].

Как отмечает в своих работах Голомазов С.В.: «на первом этапе подготовки юных футболистов необходимо научить основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приемы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и точных и своевременных пасов не может быть хороших футболистов» [3].

Современный футбол требует всесторонней подготовленности игрока. В то же время каждый футболист имеет свои, типичные только для него особенности. Поэтому любая спортивная тренировка прежде всего направлена на развитие индивидуальных способностей игрока как в физических так и тактических.

Золотарёв А.П. в своих работах обращает внимание: «необходимо обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия

на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом. Начать формировать у игроков 9-10 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей» [10].

Как отмечает в своих работах Бишопс И.: «главное в планировании тренировки для детей это найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки игры в футбол и не очень интересной, но полезной для обучения футболу, это упражнения специальной и общей подготовки. Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые или ситуационные, всегда интересны для детей и они готовы играть всю тренировку. Другие, назовем эти упражнения стандартными - это передачи мяча в парах, ведения и другие менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе» [1].

Содержанием тренировки игрока середины поля являются упражнения, отвечающие требованиям, предъявляемым к способу его игры. Они должны руководить игрой, определять темп, ритм и способ ее ведения, всегда находиться в игровой диспозиции по отношению к партнерам. Они являются двигателями команды: дают длинные передачи, играют «в стенку», совершают самостоятельные уходы, обводки, быстрые рывки, выходы на завершающий удар. Они должны иметь хорошие данные для удара по воротам, предвидеть развитие событий на поле и т.д. Кроме того, эти игроки должны обладать хорошими физическими качествами, которые проявляются в единоборствах с соперником (ловкость, физическая сила), отличной скоростной выносливостью; своевременно переходить как на атакующие, так и на защитные действия; уметь создавать голевую ситуацию, обладать

широким обзором поля. Именно игроки середины поля несут главную ответственность за действия команды. Его должны поддерживать партнеры, своевременно освобождающиеся из-под опеки соперника. С точки зрения физической нагрузки тренировка игрока середины поля достаточно трудоемка. Поэтому в отдельных упражнениях игроки середины поля чередуются, т. е. занятия проводятся интервальным методом. Все игроки должны сохранять высокую активность, непрерывно открываться - «предлагать себя партнерам» или закрывать соперника. Интенсивность упражнений спортивной тренировки должна соответствовать условиям соревнований.

Например, центральный нападающий должен быть быстрым, ловким, прыгучим, выносливым, владеющим техникой движений на максимальной скорости, постоянно заряженным на удар, способным перехитрить соперника. Всеми этими качествами в совокупности обладают единицы. Чтобы добиться успеха центровому, он должен суметь преодолеть недостатки за счет немалых волевых усилий.

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «на начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. И основная задача - добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал на несколько метров» [6].

Целью спортивной тренировки является развитие необходимых юным футболистам волевых качеств. Лучшие команды достигают наибольшей эффективности, когда играют с типичными крайними, умеющими непрерывно менять свои позиции с центральным нападающим. Крайний нападающий должен быть быстрым, ловким, обладать высокой техникой, особенно ведения и обводки, способным менять темп игры и легко уходить

от соперника, владеть эффективным завершающим ударом, уметь делать низкие передачи или подачи в центр на максимальной скорости, в нужный момент хорошо выполнять защитные функции и помогать партнерам при потере мяча. В любом случае современный крайний нападающий не вправе играть пассивно, ожидая пока кто-либо даст ему пас, от него ждут инициативы так же и оригинальности мышления.

На тренировках на этапе обучения следует отрабатывать движения без мяча, приемы освобождения от опеки. Не менее важно и умение освободиться от опеки соперника. Освободиться непрерывно нет необходимости. Важно освободиться в нужный момент. Следует неустанно доводить до сознания юных футболистов, что от них требуется и чего хочет добиться тренер. Нельзя требовать, чтобы игроки слепо и бездумно подчинялись указаниям. Они должны вовлекаться в тренировочную работу сознательно.

1.3 Развитие физических качеств и технической подготовки юных футболистов в ходе учебно-тренировочного процесса

В ходе игры футболисты часто выполняют обманные движения - финты, основная цель которых - это сохранить мяч, обыграв соперника или соперников. Любой финт имеет две фазы, связанных между собой - это ложное движение, чтобы ввести соперника в заблуждение, которое выполняют в замедленном темпе и во второй фазе - это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, противник реагирует на обманное движение, которое выполняется очень быстро. Технику выполнения финтов нужно закладывать в детские годы с 6 до 10 лет и потом совершенствовать её, в этом возрасте важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок смог поверить футболисту, владеющему мячом [2].

Начинать обучение для подготовки начинающих футболистов к применению финтов с мячом, рекомендуется с выполнения упражнений без

мяча:

- выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.
- резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, стараться менять скорость и направление движения.
- бег в квадрате. Размечают квадрат со сторонами по 4 метра, в котором 8-10 игроков, по сигналу они начинают быстро перемещаются в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняют 20-30 секунд, после небольшого отдыха повторяют.

Заваров А. в своих работах отмечает: «основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Устранить эти ошибки не просто, но можно. Прежде всего, необходимо систематически отрабатывать ложные движения, анализируя при этом эффективность их выполнения» [9].

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа, для этого всем начинающим футболистам надо знать способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат. Отбор мяча перехватом применяют в том случае, когда соперник, двигается с мячом навстречу, далеко отпустил от себя мяч, в этот момент необходимо постараться овладеть мячом или попытаться его отбить, важным фактором будет местоположение на поле атакующих и обороняющих игроков, и выход из под игрока. Один из сложных технических приемов игры - это отбор мяча подкатом, который применяется, когда нет возможности отобрать мяч у

соперника каким-либо другим способом» [6].

Кроме изучения технических приёмов в тренировочном процессе юных футболистов рекомендуется использовать упражнения из футбола и других спортивных и подвижных игр, которые воздействуют на важные для овладения техникой игры физические качества занимающихся. Юным футболистам важно развивать ловкость и координационные способности. Метод обучения, при котором используются игровые приемы, такие как: передачи мяча в парах и тройках, на месте или в движении и т.п. должен происходить с большим объемом повторений, так как хорошо влияет на освоение техники игровых действий. Ясно, что необходимо изучить приёмы, которые чаще применяются в ходе игры и потом переходить к освоению техники ведения мяча и применению этих технических приёмов.

На практике для развития физических качеств и технической подготовки юных футболистов часто применяют круговую тренировку. Первоначально круговая тренировка была разработана для залов. Спортсмен упражняется поочередно на различных снарядах, чтобы через некоторое время быть в состоянии выдерживать более высокие нагрузки: увеличить число упражнений в единицу времени, одновременно сокращая время для отдыха между упражнениями и их комплексами, или кругами. В дальнейшем через определенный промежуток времени (неделю, месяц) проводится новое тестирование, в соответствии с которым назначается и новая дозировка. Упражнения с высокой степенью трудности на ловкость, парные и игровые исключаются - они мешают плавному течению занятий и непосредственному контролю за ними. Вначале нагрузки должны быть небольшими, чтобы можно было проводить как можно большее число повторений. Круговая тренировка строится по принципу возрастания нагрузок. Ее преимущество в том, что можно составить целый комплекс из 8-12 упражнений для любой группы мышц с учетом индивидуальных особенностей юных футболистов. Тренер только составляет программу упражнений и дает необходимые указания по их выполнению. Время от времени проводится тестирование, и

результаты заносятся в тренировочную карточку. Это дает спортсменам дополнительный стимул - они ведь сами фиксируют свои достижения. Спортсмены распределяются поровну у каждого снаряда. Через 3-5 мин. по свистку тренера все переходят на другой снаряд, пока каждый не пройдет полный круг. Круговой тренировке предшествуют гимнастические упражнения - разминка. В конце круга спортсмен не должен чувствовать переутомления. Чтобы сделать кровообращение, дыхание и обменные процессы более интенсивными, надо выполнять упражнения без длительных пауз между ними. Во избежание сердечных перегрузок, а также нарушения функций кровообращения, следует выбирать более легкие упражнения. Снаряды должны находиться на небольшом расстоянии друг от друга так, чтобы, переходя от «станции» к «станции», можно было выполнить с высокой интенсивностью целый тренировочный комплекс. Выбирая и составляя упражнения, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, ибо при круговой тренировке речь идет о сугубо индивидуальном методе. В некоторых случаях целые группы спортсменов могут получать одинаковые задания, но с индивидуальной дозировкой и нагрузкой [5].

Упражнения выбирают в соответствии с поставленной целью, круг составляют с акцентом либо на развитии определенного физического качества, либо на улучшении кровообращения, дыхания, обменных процессов. В первом случае нагрузки должны быть довольно высокими, а число повторений небольшим. Во втором - небольшие нагрузки и число повторений. В круговой тренировке различают также малые и большие круги. Малый круг продолжительностью 10 мин. рекомендуется для разминки перед самой тренировкой. Он может быть использован и как ежедневная тренировка. Большой круг - до 30 мин. - это полноценная тренировка по общей физической подготовке. Количество упражнений и их выполнение находятся в прямой зависимости от времени, имеющегося в распоряжении спортсменов, и уровня их подготовленности. В зависимости

от того, какие группы мышц необходимо развивать, различаются упражнения: для укрепления мышц рук, плечевого пояса и груди, спины, живота, ног и таза. Поскольку большинство упражнений рассчитано на различные мышцы и ими можно варьировать, достигается укрепление всего организма.

Круговую тренировку вовсе не обязательно проводить в залах; она может проводиться и на открытых площадках. В этом случае в упражнения можно включить основные элементы футбола, а также небольшие игры, упражнения с мячом и прежде всего элемент соревнования «игрок против игрока». Например: игроков делят на две группы: «А» и «В», допустим, по 9 человек в каждой. Готовят 9 «станций» для круговой тренировки. Тренер объясняет упражнения. К каждой «станции» направляются по одному человеку из каждой группы. Сигнал к началу упражнений дается свистком. Каждое упражнение длится не более минуты. По окончании упражнения «станции» меняются, для чего дается полминуты. Они служат одновременно для отдыха и для расслабления.

1. Бег с ускорением на 50 м от линии ворот до средней линии поля и назад.
2. Прыжки через низкие барьеры с толчком двумя ногами, на обратном пути обычные прыжки.
3. Игра в штрафной площади 1+1; гол считается забитым, если игрок зафиксировал мяч на боковой линии штрафной площади, которая по всей своей длине считается воротами противника.
4. Игрок сцепляет стопу со стопой партнера; прыгая на других ногах, они пытаются перетянуть друг друга через линию, от которой находятся на расстоянии 2 м. Упражнение выполняется попеременно то на одной, то на другой ноге.
5. Прыжки со скакалкой: на двух ногах одновременно, попеременно, прыжки с приседаниями.
6. Жонглирование мячом обеими ногами, бедрами, головой.

7. Рывки без мяча, повторить раз 8 с короткими интервалами.
8. Удары по воротам в движении из-за линии штрафной площади.
9. Упражнения по вбрасыванию набивных мячей.

Весь круг оценивается по системе многоборья, победителю на каждой отдельной «станции» присуждаются два очка, при ничейном исходе по одному очку каждому участнику (в упражнениях на технику победитель определяется по наименьшему количеству ошибок, в упражнении можно оценивать быстроту исполнения и дальность полета мяча). Такая система зачета вызывает у участников определенный интерес к занятиям, а если проводить и командный зачет, то эту заинтересованность можно повысить еще больше. Путем такой программы упражнений в течение короткого промежутка времени (15 мин.) можно провести такие разнообразные и интенсивные занятия, какие не дает никакой другой вид тренировки [5].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Наше педагогическое исследование проходило в несколько этапов.

Первый этап (2016-2017 г.г.). Мы проводили анализ теоретических материалов по проблеме исследования. Параллельно вели педагогические наблюдения за юными футболистами в ходе учебно-тренировочного процесса.

Второй этап (2017-2018 г.г.). Нами был организован педагогический эксперимент, в ходе которого проводили тестирование физической и технической подготовленности испытуемых в экспериментальной и контрольной группе юных футболистов. Педагогический эксперимент проходил на базе СДЮШОР №12 «Лада». В экспериментальной группе и в контрольной было по 12 юношей. Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 24 человека. В качестве оценки технической подготовленности мы учитывали результативность участия команд экспериментальной и контрольной групп в официальных и товарищеских футбольных матчах, а также контрольных играх между собой. Учету подлежали исходные и конечные показатели разносторонности техники игры, фиксируемые в педагогических наблюдениях в соревновательных условиях.

Третий этап (апрель 2018 г. - май 2018 г.). Мы проводили обработку полученных результатов исследования и анализ, а также занимались оформлением бакалаврской работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач в своей работе мы использовали традиционные методы исследования:

- анализ научно-методической и специальной литературы,
- педагогическое наблюдение;
- контрольные тестирования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической и специальной литературы

Анализ литературы по теме исследования указывает на богатый теоретический и практический опыт многих специалистов по изучаемой нами проблеме. В ходе изучения различных литературных источников, мы определились с целью и задачами исследования, выбирая пути их решения.

Оценка физической подготовленности юных футболистов

Исследуя физическую подготовленность юных футболистов, мы использовали следующие тесты:

- бег 10 м с хода (сек)
- бег 30 м (сек)
- бег 10 м змейкой (сек)
- челночный бег 6х5м (сек)
- наклон вперед (см)
- прыжок в длину с места (см)
- подъем туловища (кол-во раз).
- пройди по линии (см)
- равновесие на правой ноге (с)
- равновесие на левой ноге (с)

Изучение технической подготовленности юных футболистов

проводили по контрольным тестам:

- бег до мяча по зрительному ориентиру (с)
- бег до мяча по слуховому ориентиру (с)
- обводка стоек на дистанции 10 м
- удары по мячу в створ 4 ворот

и изучали результаты изменений в способах ведения мяча у юношей в ходе педагогического эксперимента.

Методы математической статистики

Исследование в данной работе проводилось с помощью стандартных приемов и методов статистической обработки результатов исследования, проводимой с помощью компьютерной программы Stat.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности методики овладения приемам с мячом на месте и в движении при учёте основных правил игры

Индивидуальная техническая подготовка:

1. Удары стопой по мячу любой частью стопы на расстояние.
2. Удары на дальность (чтобы мяч достиг определенной линии).
3. Удары с 14 метров по импровизированным воротам - между двух стоек, установленных на расстоянии 120 см одна от другой.
4. Удар с места из центрального круга на дальность.
5. Удар с места с линии ворот - догнать и остановить мяч.
6. Подбрасывание мяча ногой целясь в центральный круг, с разных расстояний.
7. У стены. Удар мяча в стену с последующей остановкой мяча.
8. Продвижение среди группы занимающихся в штрафной площади, сохраняя контроль над мячом.
9. Простое упражнение для развития навыков игры головой: подбросив мяч в воздух, попытаться остановить его лбом. Можно устраивать соревнование: кто больше выполнит набивание мяча головой.

Примерные упражнения и игры для изучения и совершенствования технических приемов с мячом:

1. Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча. То же, но в легком беге. Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
2. Передача мяча на небольшое расстояние ранее изученным способом в движении в парах.
3. Игра 4х4 на площадке 25х25 м. с неограниченным числом касаний.
4. Удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам. В медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой. 3 То же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.

5. Ведение мяча по кругу - диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке - ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки. Рекомендация: как только тренер видит, что у детей возникает апатия к ведением, он начинает чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

6. Игра один против одного - вести мяч, не убегая от противника, а укрывая от него корпусом мяч, перекатывать его подошвами правой и левой ног. Соперник должен пытаться вытолкнуть мяч.

7. Упражнения по освоению техники с мячом: две группы игроков. Игроки первой группы располагаются на линии ворот, у каждого мяч. Игроки второй группы находятся в штрафной площадке на расстоянии 12-14 м от линии ворот. Задание: послать мяч верхом на 10-12 метров и быстро, по диагонали бежать к игроку. Пока он останавливает падающий мяч подошвой, необходимо сблизиться и пытаться отобрать мяч. Противник, сохранив мяч, должен ударить по мячу и попытаться забить гол в ворота.

8. Упражнения в парах: передачи и удары, приемы и ловля мяча с включением сложных координационных движений. Обязательно включать сбивающие факторы при ловле мяча, выхода на мяч и быстрое начало атакующих действий вратаря.

9. Ведение мяча ногами с теннисным мячом в руках, который перебрасывается и ловится левой и правой рукой.

10. Игра 4х4 отдых 5 минут (жонглирование). Жонглирование в парах с подсчетом числа касаний мяча в воздухе.

11. Эстафета - колонны по 4 игрока. По сигналу первые игроки должны добежать до стойки, установленной в 5 м, сделать рывок назад, и коснувшись игрока в своей колонне, встать в ее хвост. 4 повторения (в этом случае каждый футболист пробежит 40 м), в последующих занятиях можно сделать вторую серию, установив стойку в 7,5 м от линии старта.

12. Игра в малые ворота небольшими составами 2х2, 3х3. Тренер дает указания как играть, забивать или руками или ногами и т.д.

13. На площадке размером 40х40 м перемещаются по два игрока. В каждой паре игроки в разной форме (например, один игрок в синей, второй - в красной футболке). Каждый старается передать мяч игроку в схожей форме, а тот старается перехватить мяч и передать «своему» и т. д. Игра ведется в одно касание. Упражнение можно проводить и в виде соревнования с задачей: какая из сторон выполнит больше касаний мяча.

14. То же упражнение, но передачи не только низкие, но и полуввысокие, высокие и т. д.

15. Те же размеры площадки. Игроку середины поля разрешаются два касания, поскольку при приеме мяча он должен оглядеться и передать мяч только в противоположную сторону – принял слева, передал направо и т. д.

16. Прямоугольник размерами от 25х40 м и до 30х55 м. На обеих коротких сторонах прямоугольника размещаются по три пары игроков. Игрок середины поля находится в центре прямоугольника и попеременно в одно касание передает мяч партнерам, освобождающимся из-под опеки соперников.

17. То же упражнение, но игроки середины поля чередуются; передавший мяч среднему и последний меняются местами. Мяч разыгрывается не с середины, а с края прямоугольника.

18. Игра в малые ворота 3х3 м (без вратарей). Игрок середины поля все время играет за команду, владеющую мячом. Ему разрешаются несколько касаний. Остальные играют только в одно касание. Задача игрока середины поля (лишнего) отыскивать ситуацию для розыгрыша мяча «в стенку». Игрок середины поля может забивать гол только после розыгрыша мяча «в стенку».

19. То же упражнение. Игра ведется без ограничения касаний. Игрок середины поля играет только в одно касание, разыгрывая мяч «в стенку».

То же с тем же количеством игроков в обеих командах. Гол забивается тем футболистом, которому игрок середины поля передачей мяча на выход создал выгодную ситуацию.

20. Игра с использованием тренировочных ворот. В каждой команде по 5-7 футболистов, два вратаря. Игрок середины поля все время выступает за атакующую команду. Он играет в одно касание (обводит соперника или при начале атаки со своей половины поля применяет только длинную или переводную передачу). Завершать атаку может любой игрок. Мяч, забитый в ворота игроком середины поля, считается за два.

21. То же, количество участников. Партнеры стремятся создать игровую ситуацию для игрока середины поля: держат мяч, пока тот не выйдет на ударную позицию. Забивать гол может любой игрок. Мяч, забитый игроком середины поля, считается за пять.

22. То же, только игрок середины поля выходит на острие атаки. Упражнение для двух игроков середины поля. Каждый из них персонально прикрывает своего соперника и играет в одно касание. За каждый мяч, удачно разыгранный «в стенку», им начисляется одно очко, за гол - десять очков. За гол, забитый любым другим игроком, - одно очко.

23. Условия те же, что и в упражнении 22. Разница в том, что игроки середины поля могут играть без ограничения количества касаний мяча. Если им удастся подготовить для партнера голевую ситуацию, в результате которой будет забит гол, мяч считается за три.

24. Тренировка по методу «давления». По мере того как футболист начинает привыкать к упражнениям, частота адресованных ему передач увеличивается. Футболист располагается в центре круга, образованного пятью игроками, у каждого из них имеется по одному мячу. Начиная с 1 игрока, все игроки выполняют высокие верховые передачи по часовой стрелке в направлении игрока в центре круга, который должен выполнить какой-либо прием с мячом (например, остановить его грудью) с последующим ответным пасом. В соответствии с уровнем технической подготовленности игрока в центре круга каждая следующая передача выполняется либо сразу, либо замедленно. Давление на игрока в центре круга создается постоянным дефицитом времени на обработку мяча.

Когда техника выполнения приемов начинает ухудшаться, игрок уходит из центра круга, уступая свое место одному из передающих мяч. Такая методика способствует интенсификации тренировки, а повторение упражнений помогает игроку отработать данный технический прием и сделать его неотъемлемой частью своего технического арсенала.

25. Стартуя с 11-метровой отметки, игрок бежит к углу штрафной площади, куда должна последовать передача. Он отдает ответный пас в одно касание игроку 2, затем игрок 1 поворачивается и бежит назад, обгибает флажок, установленный на 11-метровой отметке, и возвращается обратно к 11-метровой отметке для получения мяча от игрока 3 на краю ограничивающей сегмент дуги. После обработки он передает его обратно игроку 3. Еще раз обогнув флажок, он уже идет на передачу от игрока 4. Вся пробегаемая им дистанция составит около 100 м. Игрок 1 бежит для получения мяча от игрока 4, владеющего им в сегменте у штрафной. Он поворачивает назад и продвигается с полученным мячом к воротам. Бить по воротам можно только из пределов вратарской площадки. Игрок 2 выполняет обязанности подающего и отвечает за своевременное снабжение мячами партнеров 3 и 4. После удара игрок 4 поворачивает назад, получает мяч от игрока 3, проходит с мячом обратно в сегмент у штрафной площади, короткой передачей отдает мяч игроку 4 и снова проходит весь отрезок. Каждый отрезок равняется примерно 40 м.

3.2 Результаты физической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

В начале педагогического эксперимента у юношей контрольной и экспериментальной групп результаты тестов физической подготовленности показали, что достоверно значимых отличий нет (таблица 1). К завершению педагогического эксперимента, когда проводили эти же контрольные тесты с юношами контрольной и экспериментальной группы, заметили прирост

юношей экспериментальной группы по всем контрольным тестам, с достоверностью результатов $p < 0,05$.

Таблица 1

Результаты тестов по физической подготовленности юношей ($X \pm m$)

Контрольные испытания (тесты)	Срок проведения тестирования	Результаты групп		Р
		КГ	ЭГ	
Бег 10 м с хода (сек)	до эксперимента	2,5±0,04	2,6±0,06	<0,05
	после эксперимента	2,4±0,03	2,1±0,05	<0,05
Бег 30 м (сек)	до эксперимента	8,5±0,1	8,3±0,2	<0,05
	после эксперимента	7,9±0,1	6,8±0,2	<0,05
Бег 10 м змейкой (сек)	до эксперимента	9,3±0,2	9,3±0,3	<0,05
	после эксперимента	8,4±0,2	6,1±0,1	<0,05
Челночный бег 6х5м (сек)	до эксперимента	16,3±0,3	16,4±0,3	<0,05
	после эксперимента	15,9±0,3	13,2±0,2	<0,05
Наклон вперед (см)	до эксперимента	6,9±0,3	6,5±0,2	<0,05
	после эксперимента	7,4±0,3	9,3±0,4	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	до эксперимента	111,7±1,8	111,6±2,1	<0,05
	после эксперимента	116,3±2,5	125,3±1,6	<0,05
Подъем туловища (кол-во раз)	до эксперимента	11,6±0,6	12,3±0,4	<0,05
	после эксперимента	14,2±0,7	18,1±0,8	<0,05

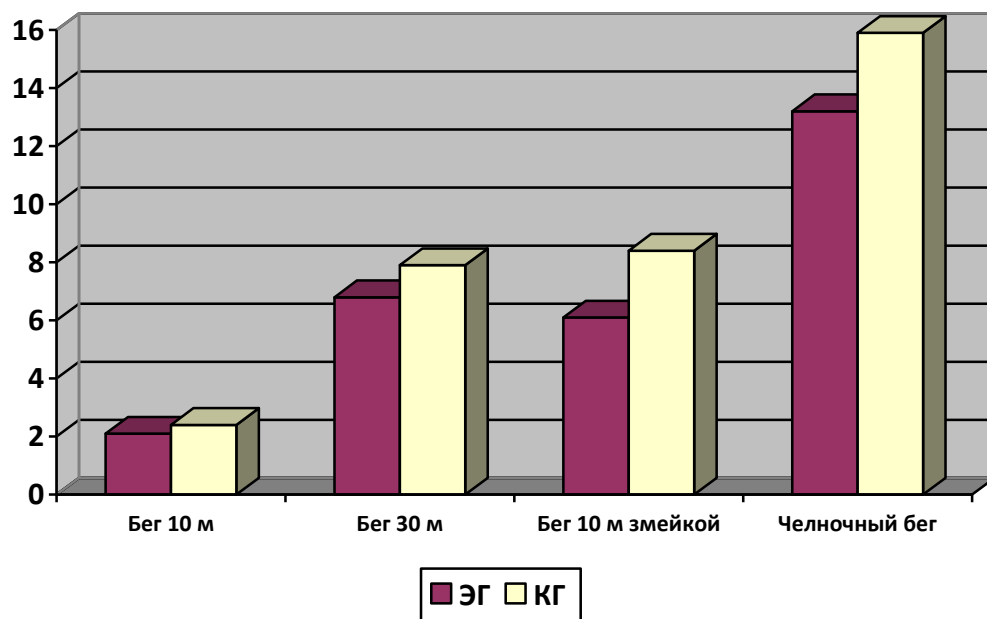


Рис. 1 Результаты тестов по физической подготовленности юношей

Результаты контрольных тестов юношей контрольной и экспериментальной группы показывают прирост во всех контрольных тестах после педагогического эксперимента с достоверностью результатов $p < 0,05$ (рис. 1,2).

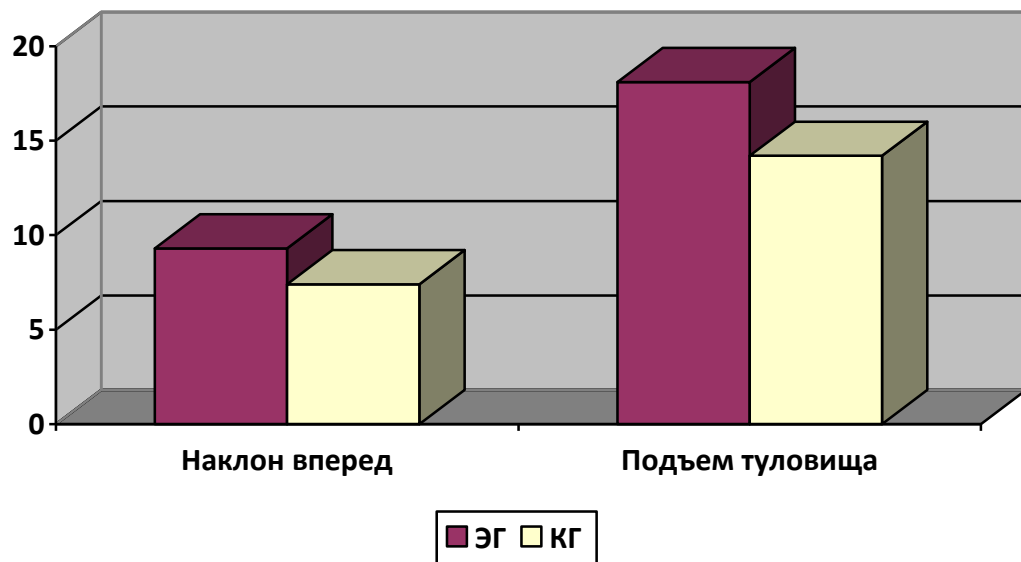


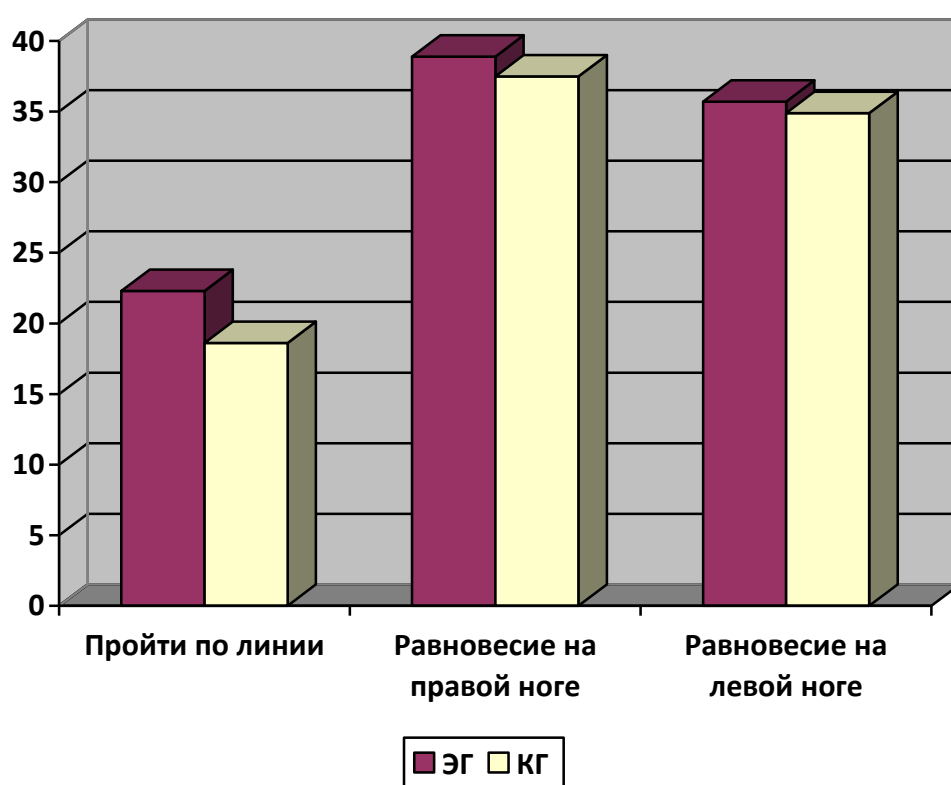
Рис. 2 Результаты тестов по физической подготовленности юношей

Таблица 2

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

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

Результаты контрольных тестов, которые представлены в таблице 2, свидетельствуют, о том, что значительно повысился уровень развития координационных способностей юношей контрольной и экспериментальной группы. Результаты юношей экспериментальной группы, после проведения педагогического эксперимента во всех контрольных упражнениях достоверно выше по сравнению с результатами юношей контрольной группы ($p < 0,05$).



**Рис. 3 Показатели динамического и статического равновесия
во время педагогического эксперимента**

Уровень развития ловкости определяли по тестам: «бег до мяча по зрительному ориентиру» и «бег до мяча по слуховому ориентиру». Результаты тестирования представлены в таблице 3 и на рисунке 4.

Таблица 3

**Результаты развития ловкости юношей в ходе
педагогического эксперимента ($X \pm m$)**

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

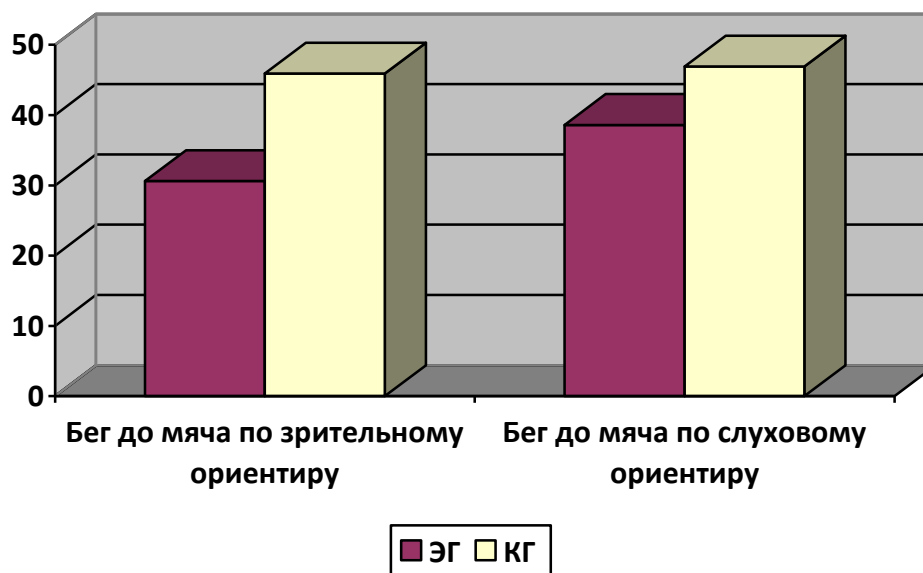


Рис. 4 Результаты развития ловкости юношей в ходе педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента в разработанной методике, при обучении двигательным действиям юных футболистов, преобладали подвижные игры, различные игровые упражнения с мячом на различных по размерам игровых площадках и с изменяющимся количеством игроков. Всё это способствовало улучшению физической подготовленности юношей экспериментальной группы. Юноши контрольной группы проводили занятия по стандартной методике.

3.3 Результаты контрольных тестов по формированию двигательных действий юных футболистов на этапе начальной подготовки

Выбранные способы выполнения ведения мяча юношами контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о небольших навыках выполнения двигательных действий с мячом ногами. Юноши контрольной и экспериментальной групп выполняли ведение мяча только правой ногой, и около 20% поочередно двумя ногами. Значимых отличий при выполнении ведения мяча у юношей внутри экспериментальной и контрольной групп не выявлено.

Таблица 4

**Ведение мяча, при выполнении теста
«Обводка стоек на дистанции 10 м» (%)**

Способы ведения мяча	Срок проведения тестирования	КГ	ЭГ	Р
Правой ногой	до эксперимента	45,5	54,5	<0,05
	после эксперимента	36,4	49,6	<0,05
Левой ногой	до эксперимента	20,6	21,5	<0,05
	после эксперимента	24,1	26,3	<0,05
Обе ноги поочередно	до эксперимента	40,9	41,5	<0,05
	после эксперимента	54,5	71,6	<0,05

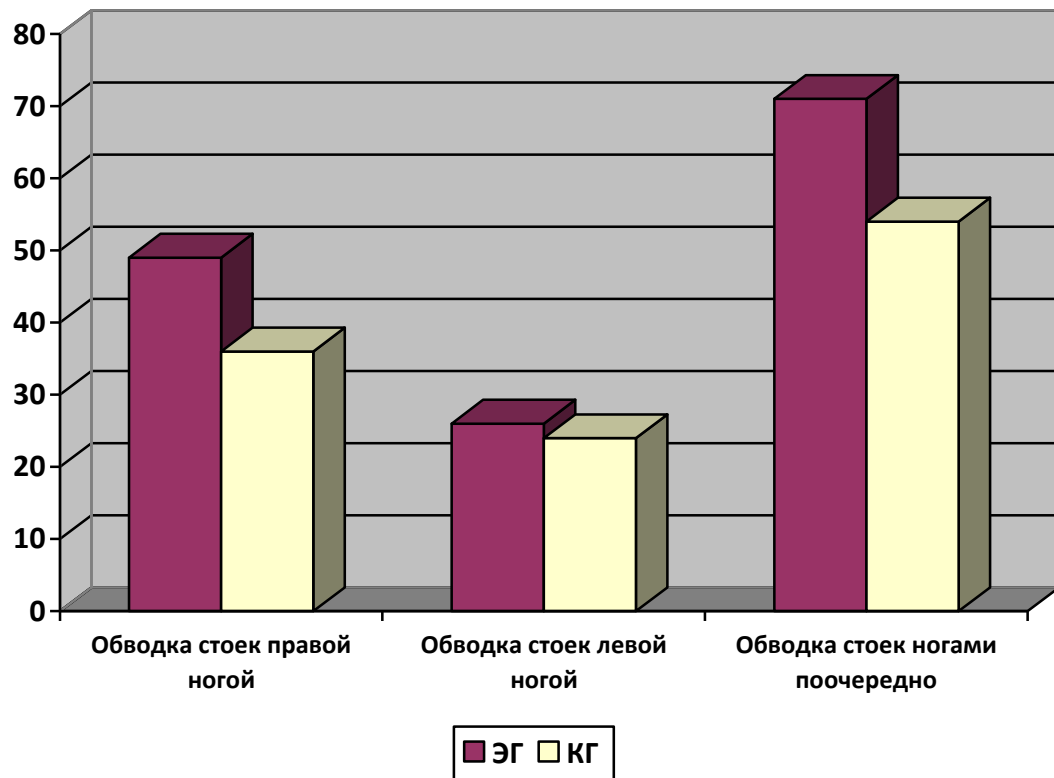


Рис. 5 Результаты теста «Обводка стоек на дистанции 10 м»

При выполнении ведения мяча мы фиксировали, какой частью стопы осуществляется ведение. Результаты наблюдений показали, что юноши использовали различные варианты ведений мяча, которые отображены в таблице. По результатам видно, что чаще юноши контрольной и экспериментальной групп осуществляли ведение внутренней частью подъема, 23% - внутренней частью подъема и носком и примерно 12% .

В экспериментальной группе наиболее рациональными при решении двигательной задачи были зафиксированы следующие способы выполнения ведения мяча: внутренней и внешней частью подъема; внутренней, внешней частью подъема и носком, которые использовались чаще по сравнению с контрольной группой (таблица 5).

Таблица 5

Результаты изменений в способах ведения мяча у юношей в ходе педагогического эксперимента (%)

Способы ведения мяча	Срок проведения тестирования	КГ	ЭГ	Р
Внутренней частью подъема	до эксперимента	27,9	29,5	<0,05
	после эксперимента	25,6	27,4	<0,05
Носком	до эксперимента	13,9	13,6	<0,05
	после эксперимента	6,9	3,2	<0,05
Внешней частью подъема	до эксперимента	4,6	4,5	<0,05
	после эксперимента	4,6	3,0	<0,05
Внутренней и внешней частью подъема	до эксперимента	4,6	6,8	<0,05
	после эксперимента	11,6	47,7	<0,05
Внутренней частью подъема и носком	до эксперимента	34,9	36,4	<0,05
	после эксперимента	37,2	26,3	<0,05
Внутренней, внешней частью подъема и носком	до эксперимента	14,7	16,8	<0,05
	после эксперимента	14,7	52,3	<0,05
Внешней частью подъема и носком	до эксперимента	4,7	2,4	<0,05
	после эксперимента	4,7	2,0	<0,05
Подошвой стопы	до эксперимента	4,7	3,2	<0,05
	после эксперимента	4,7	2,8	<0,05

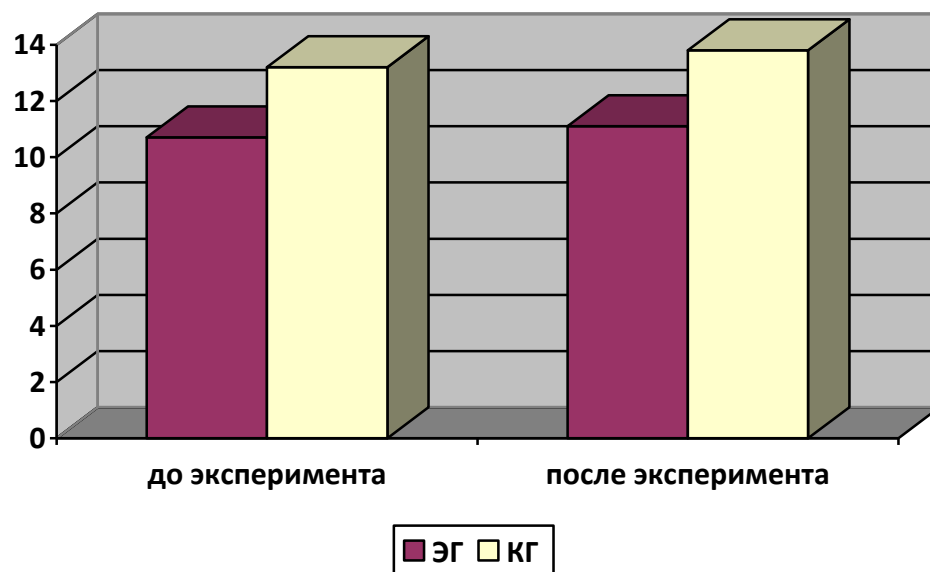
При выполнении контрольного упражнения «Удары по мячу в створ 4 ворот» время, затраченное в начале эксперимента, не выявило достоверно значимых отличий в результатах юношей контрольной и экспериментальной групп. При повторном тестировании после проведения эксперимента юноши экспериментальной группы значительно улучшили результаты, которые по отношению к контрольной группе имели статистически достоверную значимость (таблица 6).

Таблица 6

Результаты выполнения теста «Удары по мячу в створ 4 ворот» ($X \pm m$)

Срок проведения тестирования	Группы		Р
	КГ	ЭГ	
До эксперимента	13,2 $\pm$ 0,4	10,7 $\pm$ 0,2	<0,05
После эксперимента	13,8 $\pm$ 0,7	11,1 $\pm$ 0,6	<0,05

При проведении теста «Удары по мячу в створ 4 ворот» юношам предлагали выполнить задание в удобном для них направлении (рис.6). Юноши контрольной и экспериментальной групп выполняли двигательное задание в большей части «по часовой стрелке» (удар по мячу, расположенному перед ним, затем справа, далее удар по мячу, стоящему сзади и в конце по - мячу, расположенному слева).

**Рис. 6 Выполнения теста «Удары по мячу в створ 4 ворот»**

Занятия по экспериментальной методике позволили повысить результативность детей в экспериментальной группе в среднем на 28%, по окончании эксперимента 76,2% попаданий от общего числа нанесенных ударов в ворота. Юноши экспериментальной группы улучшили время прохождения данного теста, в отличие от юношей контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. На первом этапе обучения юных футболистов необходимо научить ведению мяча, остановке мяча, разучить различные удары ногами, головой, так же дриблингу, финтам, и различным способам отбора мяча. При последовательном изучении технических приемов, необходимо использовать специальные упражнения и приемы которые, можно выполнять в обычных и усложненных условиях. На первых этапах обучения играть в футбол можно малыми составами и на площадках меньших размеров, решая игровые задачи необходимо следить за тем, чтобы правильно выполнялись основные игровые и технические приемы юными футболистами. Начинать обучение техническим приемам необходимо, используя простые упражнения, например работа в парах и дополняя их командной игрой в футбол. Тренировка должна подготовить футболиста к изменяющимся требованиям, которые может предъявить ему игра. На тренировочных занятиях игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу, как в командной, так и в индивидуальной тренировке. Спортивные тренировки выстраиваются тренером для всех игроков команды, в основе их содержания применяются различные игровые средства, а тренер исходит из основной системы и концепций игры команды. На тренировках на этапе обучения следует отрабатывать движения без мяча, приемы освобождения от опеки. Не менее важно и умение освободиться от опеки соперника. Кроме изучения технических приёмов в тренировочном процессе юных футболистов рекомендуется использовать упражнения из футбола и других спортивных и подвижных игр, которые воздействуют на важные для овладения техникой игры физические качества занимающихся.

2. Мы рекомендуем применять на практике при работе с юными футболистами круговую тренировку. Ее преимущество в том, что можно составить целый комплекс из нескольких упражнений для любой группы

мышц с учетом индивидуальных особенностей юных футболистов. Тренер только составляет программу упражнений и дает необходимые указания по их выполнению. Выбирая и составляя упражнения, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, при круговой тренировке речь идет о сугубо индивидуальном методе. В некоторых случаях целые группы спортсменов могут получать одинаковые задания, но с индивидуальной дозировкой и нагрузкой. В упражнения можно включить основные элементы футбола, а также небольшие игры, упражнения с мячом и прежде всего элемент соревнования.

Результат игры в футболе можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технико-тактической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Параметры физической нагрузки и методика развития основных физических качеств, как правило, составляют основу подготовки футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности. Правильный выбор характера тренировочной нагрузки, в зависимости от возраста, а также от периода подготовки, позволяет не только улучшить физические показатели игроков, но и добиться высокого командного результата. Можно рассматривать эффективность методов тренировки при развитии конкретного физического качества (скорости, выносливости и т.д.) за счет однонаправленных тренировочных воздействий, а также проводить конкретные тренировочные программы, в которой используются методы различной эффективности. Они могут успешно использоваться как в процессе индивидуальной подготовки футболистов, направленной на ликвидацию слабых звеньев в структуре физической подготовленности, так и на групповых занятиях с использованием специфических нагрузок. В учебно-тренировочной практике юных футболистов рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, в зависимости от поставленной задачи. Успешность решения

вопросов управления тренировочным и соревновательным процессами определяется практическим опытом тренера, а также уровнем подготовки футболистов.

3. В ходе педагогического эксперимента в разработанной методике, при обучении двигательным действиям юных футболистов, преобладали подвижные игры, различные игровые упражнения с мячом на различных по размерам игровых площадках и с изменяющимся количеством игроков. Всё это способствовало улучшению физической подготовленности юношей экспериментальной группы. Юноши контрольной группы проводили занятия по стандартной методике. Результаты контрольных тестов юношей контрольной и экспериментальной группы показывают прирост во всех контрольных тестах после педагогического эксперимента с достоверностью результатов $p < 0,05$.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Электронный ресурс] / К. Бишопс, Х. Герард. - Электрон. дан. - Москва, 2003. - 168 с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва, 2004. - 244 с.
3. Голомазов С. В. Футбол: передачи мяча по навесной траектории : метод. разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, Бен Саид Нуреддин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 43 с.
4. Голомазов С. В. Футбол: техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии : метод. разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 33 с.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
6. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Спорт , 2018. - 621 с.
7. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
8. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
9. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192 с.
10. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.

11. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2015. - 186 с.
12. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва, 2008. - 208 с.
13. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва, 2008. - 312 с.
14. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
15. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва Советский спорт, 2009. - 272 с.
16. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
17. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты, монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
18. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.
19. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104с.
20. Сиренко Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика: учеб.-метод. пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. - Омск: ОГУ, 2015. - 60 с.

21. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва, 2015. - 568 с.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23с.
23. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва, 2016. - 352 с.
24. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва - Москва, 2015. - 208с.
25. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. - Москва: Советский спорт, 2013. - 68 с.