

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ФАЛЬШИНА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

13.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 03.07.2020

Обучающийся Фальшина И.А.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА.....	4
1.1 Техническая подготовка футболистов.....	4
1.2 Возрастные особенности развития детей.....	11
1.3 Влияние занятий футболом на физическое состояние детей.....	16
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ..	21
2.1 Организация исследований.....	21
2.2 Методы исследований.....	21
ГЛАВА III. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ФУТБОЛИСТОВ	22
3.1 Анализ особенности обучения элементам в футболе на основе анкетного метода.....	22
3.2 Обсуждение результатов анализа особенностей обучения элементам в футболе.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Футбол сегодня – спорт очень юных, в секции частных клубов принимают детей в возрасте 2,5 лет! Это, действительно, очень зрелищный вид спорта, который привлекает многих в нашей стране, как любительски, так и профессионально.

Несомненно, для обучения элементам собственно игры в футбол требуется определенный уровень физической подготовленности. Но следующим этапом идет техническая подготовка.

Цель исследования: проанализировать литературу и тренировочный процесс на предмет особенностей обучения техническим элементам футболистов в возрасте 10-12 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов в возрасте 10-12 лет.

Предмет исследования: техническая подготовка футболистов в возрасте 10-12 лет.

Задачи исследования.

1. Проанализировать литературу по вопросам возрастных особенностей детей, технической подготовки юных футболистов.
2. Выявить особенности технической подготовки в футболе.
3. Проанализировать результаты исследований и представить в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА

1.1 Техническая подготовка футболистов

Футбол относится к ситуационным видам спорта, где типовые игровые ситуации в условиях соревнований сочетаются с внезапными изменениями обстановки, требующими организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков. В футболе к наиболее широко распространенным критериям оценки эффективности соревновательной деятельности относятся количественные и качественные показатели выполнения технико-тактических приемов [14].

Техника футбола и в частности техника нападающих, многообразна. Умение правильно ударить по мячу, чтобы точно и сильно послать мяч в ворота, или передать его партнеру. Останавливать, вести мяч, отбирать его у противника, укрывать. Далеко и точно взбрасывать из-за боковой линии, - все это позволяет футболистам осуществлять задуманные тактические действия и добиваться победы [1; 4; 9; 36; 58;59].

Тренировочный процесс в футболе основывается на разных видах подготовки. Формирование технического мастерства является одной из важнейших задач их всесторонней подготовки. Первостепенное значение для становления спортивного мастерства игрока имеет техника владения мячом, так как, именно эффективность действий с мячом определяет в большинстве случаев исход игры [42].

Специфику тренировочных нагрузок в футболе составляют действия с мячом, к которым относятся: удары по воротам (им отводится на тренировке

15% от всего времени), ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техники игры вратаря [9].

Согласно, сложившейся системе тренировочного процесса, техническая подготовка полевого игрока представлена двумя разделами: техникой передвижений без мяча и техникой игры с мячом. В зависимости от игрового амплуа, футболисты в ходе игры выполняют разное количество технических приемов, как с мячом, так и без мяча [35].

По мнению И.Г. Николаенко, техника футболиста складывается из элементов игры в нападении и в защите. Элементами техники являются различные передвижения, прыжки, остановки мяча, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывания мяча, отбор мяча. Отдельно следует выделить элементы игры вратаря [8; 32].

Современная система технической подготовки футболистов строится на последовательности обучения техническим действиям с мячом. Одни авторы рекомендуют начинать обучение с ударов и остановок мяча, другие считают, что первоочередной является задача обучения игроков ведению мяча. Принцип параллельности освоения двигательных действий с мячом во многом реализуется в процессе игровой практики, которая является одним из основных компонентов всего процесса технической подготовки футболистов [18].

Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в технике владения мячом. Истоки причин такого отставания на уровне команд

мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте [53].

Гальперин А.М. утверждает, что только в начале обучения несколько занятий можно посвятить технике футбола, а в дальнейшем технике и тактике футбольной игры нужно обучать в единстве. Более того, чтобы стимулировать совершенствование игроков в технике наряду с совершенствованием в тактике игры, необходимо в учебных занятиях применять и такие тактические упражнения, выполнить которые занимающимся будет технически трудно. Такие контрольные задания вызывают большой интерес и помогают футболистам более успешно усваивать учебный материал [10].

По мнению Тарасова А.В., формирование технического мастерства — одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры [12; 30].

Старшинов В.И. высказывает свое мнение о том, что техника — умение владеть мячом — может существовать и сама по себе, независимо от игры. Бить по мячу ногой или головой можно и просто так, без всякой цели. Ради удовольствия и собственного развлечения' этим часто занимаются отдельные футболисты, а еще чаще — просто любители футбола. Иначе говоря, техника — это способность, которую можно тренировать и вне игры [11; 25].

Техника владения мячом каждого футболиста во многом определяет уровень мастерства команды в целом. Чем лучше отдельные игроки владеют мячом в игровых ситуациях, тем успешнее будет складываться игра команды. Более совершенная в техническом отношении команда дольше владеет мячом и всегда имеет больше шансов для взятия ворот. Футболист, владеющий мячом уверенно, лучше видит поле, от него не ускользают тактические взаимодействия партнеров, защитные действия противников: и те и другие моменты он всегда может использовать с выгодой для своей команды [19; 21; 32].

Командная тренировка под руководством тренера - основная форма занятий в командах по игровым видам спорта. Этот организованный процесс объединяет спортсменов искусственно. В то же время игра - естественное объединение игроков, где спортсмены действуют самостоятельно, лишь при косвенном взаимодействии с тренером, что позволяет рассматривать игру в зависимости от цели как самостоятельную тренировку. В индивидуальной тренировке Кайдалов В.Ф., выделил самостоятельные действия игроков и действия под руководством тренера [55].

Чирва Б.Г. утверждает, что футболисты высокой квалификации не только заблаговременно принимают решение о том, что будут делать с мячом после его овладения, но и умеют «подготовить себя» к его приему. В зависимости от задуманных действий, предполагаемого направления движения мяча, расположения соперников они могут встречать мяч в разных положениях относительно ворот соперника, на месте или в движении, но во всех случаях стремится расположиться так, чтобы было первым же касанием мяча без промедления продолжать действия [39;49;60].

Портнов Ю.М. выделяет следующие способы передвижений в футболе: бег, прыжки, остановки и повороты. Существует несколько разновидностей бега в футболе: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом и бег приставным шагом. Прыжки делятся на: толчком одной ноги и прыжки толчком двух ног, остановки подразделяются на две группы: выпадом и прыжком. Повороты в футболе бывают трех видов: переступанием, прыжком и на опорной ноге [37].

Конеев Е.В. выделяет такое техническое действие в футболе, как вбрасывание мяча. Мяч, вышедший за боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Есть игроки, способные бросать мяч на 30-35 м. Для того чтобы добиться точности вбрасывания, на тренировках можно проводить различные соревнования по бросанию в цель [40].

Важным техническим действием в футболе, по мнению Молодина Е.В., являются финты и дриблинг. Дриблинг – этим термином обозначается ведение мяча. При ведении мяча необходимо помнить о балансировке, чтобы при атаке со стороны соперника быстро уходить с мячом в нужную сторону. Чтобы обыграть соперника надо лишить его равновесия. Хорошим способом обмануть соперника является притворное намерение обойти его с какой-либо стороны [43; 44].

Когда игрок выполняет передачу, ему необходимо послать мяч не только по направлению, но и со строго определенной скоростью, чтобы партнер встретился с мячом в нужном месте и в нужное время. С точки зрения техники исполнения передачи мяча не только отличаются от ударов по воротам, но и различаются между собой [2;17].

Голомазов С.В. выделяет 3 вида передач, отличающихся по целям, с которыми они выполняются, и как, следствие, по техническому исполнению: конструирующие, преодолевающие и выводящие партнеров на завершающий удар [29].

Наибольший интерес представляют те эпизоды игры, которые связаны с доставкой мяча в зону поля, наиболее благоприятную для нанесения удара по воротам, и собственно взятием ворот.

Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- 1) особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- 2) расстояние, с которого производится удар;
- 3) положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;
- 4) разное по степени сопротивление партнера [61].

Многие авторы выделяют эргономические факторы, которые связаны с физическими и техническими возможностями футболистов, наносить удары по воротам точно и с определенной силой, а также со временем прослеживания вратарями движения мяча. Поэтому именно в этой зоне игроки обороняющейся команды наиболее активно выполняют действия, связанные с отбором и перехватом мяча у соперника. Нельзя сказать, что в футболе существует строго определенная техника выполнения перехватов мяча разными частями. Во многих случаях игроки перехватывают мячи непредсказуемыми способами в самых невероятных положениях: в прыжке, в падении, в неустойчивом опорном положении [4;13;27;34].

Существует мнение, что чем большим количеством финтов владеет футболист, тем лучше. Кажется, что у игрока, который постоянно использует

один и тот же финт, хорошо известный соперникам, шансов на успех мало. На самом деле это мнение ошибочное. Финты высококлассных игроков всем известны, но все равно на них попадают даже лучшие защитники.

Обороняющийся игрок должен отработать свои действия именно против конкретного финта, а для этого ему нужно иметь партнера, который смог бы в точности исполнять такой финт в тренировках, и достаточно много времени [3;11;19].

Поэтому футболистам не стоит стремиться овладеть хорошо несколькими обманными движениями. Лучше выбрать наиболее удобный для себя (с точки зрения антропометрических, технических и физических возможностей) финт и отрабатывать его постоянно длительное время.

Осташев П.В. считает, что успешность выполнения финта зависит от нескольких факторов:

- 1) от неожиданности использования;
- 2) от его естественности;
- 3) и самое главное, от точности и стабильности его исполнения [55].

Высочин Ю.В. утверждает, что на активность футболистов, характер и эффективность его действий кроме игрового амплуа оказывает влияние множество факторов. Интенсивность работы во время игровой деятельности колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляет повышенные требования к разносторонней физической и функциональной подготовленности футболистов. Эффективность игры зависит от психофизиологического статуса игрока, определяющего его индивидуальные особенности. Футболисту весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая

реализация двигательных возможностей, быстрое и точное тактическое мышление, высокая степень коллективной дисциплины, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств [52].

Считается, что особенности вида спорта являются одним из основных факторов, влияющих на структуру технико-тактической подготовки спортсменов. Специалистами отмечается, что большую роль спортивная техника имеет в видах спорта типа единоборств и спортивных играх, где обучение технике ведется одновременно и непрерывно с обучением тактике [38].

1.2. Возрастные особенности развития детей

При оценке перспективности спортсменов определенное внимание уделяется выявлению их морфофункциональных особенностей. В процессе спортивной тренировки целесообразно ориентироваться на комплекс параметров, определяющих рост спортивного мастерства: морфологические показатели; состояние функциональных систем организма; уровень развития специфических физических качеств и темпы их прироста под влиянием специальной тренировки; и психологические особенности. Примерно у 60–65% девочек 11–13 лет и мальчиков 13–15 лет наблюдается нормальный уровень развития (медианты); для 35–40% подростков характерно ускоренное (акселераты) или замедленное (ретарданты) биологическое развитие [48].

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых [22].

Возраст 11-12 лет в процессе созревания организма является переломным. Этот период характеризуется резким изменением функционального состояния органов и систем, связанных с половым созреванием. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференциация органов и тканей. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 сантиметров, масса 3-5 килограмм. В среднем школьном возрасте основные размеры тела у мальчиков меньше, чем у девочек. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей, заметно меняются пропорции тела. В этом возрасте значительно увеличиваются переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки [7].

Усиленный рост мышечных волокон приводит не только к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным более длительное

выполнение тонких дифференцированных движений. Точность воспроизведения мышечного напряжения повышается к 11-16 годам. Выносливость к динамической работе еще не велика в 7-11 лет. С 11-12 лет школьники, мальчики и девочки, становятся более выносливыми. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости, является ходьба, медленный бег, передвижение на лыжах. Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличивается в период от 8 к 17 годам [7].

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет. Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам [24].

В младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольниками, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной, системы, относительно устойчивой становится сердечнососудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения [23].

Сердечно - сосудистая система детей имеет свои особенности. Подростковый возраст накладывает своеобразный отпечаток на эту важную систему организма. Сердце подростка стремительно увеличивается в размерах. Так если за 7 лет (от 7 до 14), объем сердца возрастает на 30-35 %, то в возрасте 14-18 лет на 60-70% [7].

Частота сердечных сокращений у детей 11-12 лет - 82-80 раз в минуту, а у взрослого человека - 75 раз в минуту [6].

По мнению Камсковой Ю.Г. адаптация подростков к физическим нагрузкам в мини-футболе невозможна без разрешения острого противоречия между установившимися эмпирическими методами тренинга и научно обоснованным с физиологической точки зрения подходом к построению прогрессивной тренировочной программы. Данное противоречие сильно сдерживает целенаправленную научно обоснованную работу со спортивным резервом и препятствует раскрытию функционального и технико-тактического потенциала юных футболистов [47].

В психологических особенностях детей, по мнению Волкова В., подросткового возраста происходят нейроэндокринные изменения. Нейроэндокринная перестройка, возникающая в этом возрасте, влияет на формирование характера подростка. В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Начинает складываться отчетливое представление о ней. Если ранее подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. В поведении юных спортсменов начинает преобладать волевой компонент, они становятся более твердыми и решительными, а подчас и упрямыми. В их поступках появляются элементы сознательного, осмысленного отношения к действительности. Вот поэтому крайне важно, чтобы отношения к подросткам не остались прежними [5].

По складу характера и психическим качествам, подростки бывают разные. Это и серьезные, спокойные, рассудительные, общительные ребята, и вспыльчивые, неуравновешенные, легко ранимые и возбудимые. Есть громкоголосые, задиристые, властные вожаки ребячьих компаний, а есть тихие, мечтательные, необщительные мальчики и девочки. Подобное

разнообразие оттенков в характере - результат деятельности нервной системы и эндокринного аппарата подростков. 15 миллиардов нервных клеток, железы внутренней секреции, создают удивительный узор нейроэндокринных взаимоотношений [15].

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов, увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители, повышенная возбудимость и эмоциональность, преобладание процессов возбуждения над торможением, появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы [5].

Вполне естественно, что все молодые игроки непохожи друг на друга как по образу мышления, так и по поведению. Одни предпочитают мыслить образами, другие предпочитают анализировать каждое действие. Здесь главное то, что у них возникает более устойчивое и более верное представление о себе, о своих возможностях. А тренеру необходимо найти средства воздействия на личностные качества футболиста. Сочетание коллективного обучения с индивидуальным подходом к каждому игроку обеспечивает будущий успех [45].

Спорт – самый конкурентно способствующий вид деятельности. Ребенок с детства начинает познавать аспекты борьбы за выживание в данной сфере активности. Учебно-тренировочная деятельность строится с

целью воспитания потребности не просто к процессу игры, а к процессу состязательной активности подрастающей личности. Развивается способность к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ над соперником через познание собственных сил. Если соперник физически силен, в ребенке раскрываются (или не раскрываются при слабой мотивации) двигательная находчивость, способность предвосхищать действия соперника и другие качества, характеризующие нестандартные действия юного спортсмена [54].

1.3 Влияние занятий футболом на физическое состояние детей

По мнению Камсковой Ю.Г. адаптация подростков к физическим нагрузкам в мини-футболе невозможна без разрешения острого противоречия между установившимися эмпирическими методами тренинга и научно обоснованным с физиологической точки зрения подходом к построению прогрессивной тренировочной программы. Данное противоречие сильно сдерживает целенаправленную научно обоснованную работу со спортивным резервом и препятствует раскрытию функционального и технико-тактического потенциала юных футболистов [47].

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание

средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям [16].

Чуркин А.М. считает, что деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения [62].

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал. Быстрота, в особенности, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов [56].

Быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена. Во многих видах спорта нет такого вида упражнений, в котором быстрота не играла бы ведущей роли. Чем быстрее

отталкивание в прыжках и в беге, чем выше начальная скорость снаряда, выпущенного метателем, тем выше спортивный результат [22].

Для развития абсолютной силы юным спортсменам наиболее эффективными по темпам прироста считаются возрастные периоды с 14 до 17 лет. Этот возраст совпадает с этапами углубленной тренировки в избранном виде спорта и спортивного совершенствования [31].

Исаев А.К. считает, что ловкий футболист, то есть тот, кого отличают хорошо координированные движения, может экономно, быстро и красиво выполнять любые технические приемы. Именно такие спортсмены особенно ценятся в футболе, если, конечно, не превращают свою ловкость. Красивую, техничную работу с мячом в самоцель. Безусловно, одно из наиболее ценных средств развития футбольной ловкости – сами упражнения в технике футбола [4].

Выносливость — это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности, преодолевать дистанции стандартной длины за наименьшее время, поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии, бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, воздействующими на человека в процессе жизни и спортивной деятельности [22].

Одним из основных физических качеств в футболе, Решетников Н.В., считает выносливость. Выносливость – это способность организма преодолевать наступающее утомление, характеризующееся временем

выполнения работы определенной интенсивности. Различают эмоциональное, умственное и физическое утомление. Физическое утомление по разному проявляется при выполнении различной работы, и в соответствии с этим различают силовую, скоростную, общую (глобальную), при которой в работе участвуют 2/3 всех мышц, и местную выносливость [26; 41; 46; 50].

Физическое воспитание, как часть общего воспитания личности является важным процессом и результатом развития двигательных способностей специфическими средствами физической культуры [28].

Одним из важнейших методических условий совершенствования технико-тактического мастерства футболистов являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств [33].

С детства, играя на определенном месте, футболист постепенно постигает все тонкости борьбы, характерные для его игрового амплуа, становится опытным, надежным форвардом, полузащитником, защитником, вратарем [20]

1. Специалисты отмечают необходимость постоянного повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена в соответствии с требованиями вида спорта.

2. Стабильность физических действий у спортсменов позволяет им успешно и надежно выступать на ответственных соревнованиях.

3. Физическая подготовка, влияющая на соревновательную результативность футболистов, невозможна без наличия так называемой

обратной связи, то есть контроля и оценки игровых действий спортсмена в ходе отдельного матча и соревнований в целом.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Особенности методики обучения скоростной техники владения мячом футболистов». За период обучения нами было собрано и проанализировано 71 литературный источник.

2 этап – в период с января по май 2018 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих стали профессиональные спортсмены. Анкетирование было направлено на выявление у футболистов особенности методики обучения техники с мячом в футболе.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в футболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника и тактика игры в футбол», «Физическая подготовка футболистов», «Психологическая подготовка футболистов».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления, что для футболистов является наиболее сложным в выполнении в процессе игры или тренировки.

ГЛАВА III. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ФУТБОЛИСТОВ

3.1 Анализ особенностей обучения элементам в футболе на основе анкетного метода

Нами был проведен опрос в виде анкетирования с целью узнать особенности методики обучения техники мячом в футболе. Было опрошено 100 человек и все они - профессиональные футболисты. Опрос проводился в городе Красноярск и включал в себя 10 вопросов.

БЛАНК АНКЕТЫ

Пол _____

Возраст _____

Разряд/звание _____

Стаж занятия спортом _____

1. Что для Вас является наиболее сложным в выполнении, почему?:

а) отбор мяча _____

б) удар головой _____

в) ведение мяча _____

2. За одну тренировку Вы уделяете внимание ОФП в течение:

а) менее 10 минут б) 10-20 минут в) 30 и более минут г) Ваш вариант

3. Сколько времени уделяете ОФП вне тренировки?

а) не уделяем б) 10 минут в) 30 минут г) 1 час

4. Вы тренируетесь:

а) 2 раза в неделю б) 3 раза в неделю в) Ваш вариант

5. Одна тренировка длится: _____

6. Разминка обычно длится:

- а) 10 минут б) 20 минут в) 30 минут г) 1 час
 д) Ваш вариант _____

7. Больше всего ошибок Вы допускаете при выполнении упражнений (объясните, почему?):

- а) отбор мяча _____
 б) удар головой _____
 в) ведение мяча _____

8. Для успешного выступления на соревнованиях Вам необходимы:

- а) психологическая устойчивость б) техническая подготовка в) ОФП
 г) присутствие тренера д) хорошее общее самочувствие е) все указанные варианты

9. Род вашей деятельности?

- а) школьник б) студент в) рабочий

10. В каком возрасте Вы начали заниматься футболом?

- а) в дошкольном б) в школьном в) в студенческом
 г) во взрослом

В самом начале мы решили выявить, что для футболистов является наиболее сложным в выполнении (*рисунок 1*).



Рисунок 1 – Наиболее сложное двигательное действие в футболе.

Мы видим из рисунка 1, что 41% футболистов считают наиболее сложным в исполнении удар головой, 24% считают наиболее сложным отведение мяча, и только 12 % считают что отбор мяча является наиболее сложным в исполнении.



Рисунок 2 – Что необходимо спортсменам для успешного выступления на соревнованиях.

Мы видим, что большинство футболистов, а это 39%, считают, что все указанное необходимо спортсмену для успешного выступления.

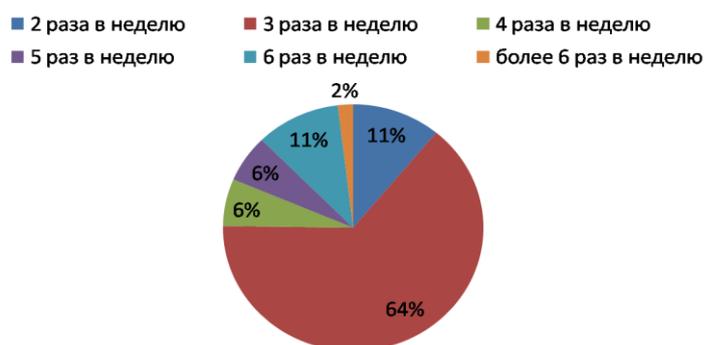


Рисунок 3 – Посещение тренировок.

Из рисунка 3 мы видим, что 64% занимающихся футболистов посещают тренировки 3 раза в неделю, по 11% опрошенных посещают тренировки 2 раза в неделю и 6 раз в неделю.



Рисунок 4 – Сколько времени уделяется ОФП вне тренировки.

Мы видим, что 35% опрошенных уделяют 30 минут, 26% процентов вовсе не уделяют, 24% уделяют 1 час, 13% 10 минут, и лишь 2% футболистов занимаются ОФП вне тренировки 3 раза в неделю.



Рисунок 5 – Продолжительность разминки.

Смотря на рисунок 5, мы можем увидеть, что 58% уделяют на разминку 20 минут, 21% 10 минут, 16% опрошенных 30 минут, 4% по часу, и 1% 15 минут.



Рисунок 6 – В каком возрасте начинают заниматься футболом.

На рисунке 6 мы видим, что 59% испытуемых начали заниматься футболом только в студенческом возрасте, 37% в школьном, и только лишь 4% в дошкольном.

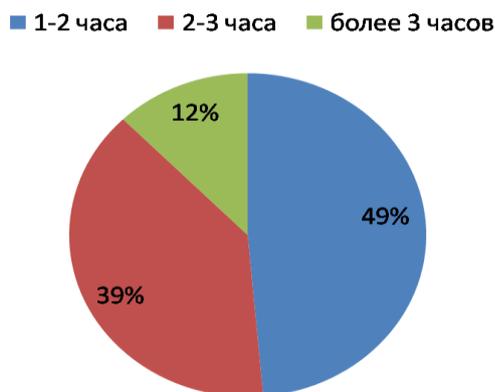


Рисунок 7 – Длительность одной тренировки.

Мы решили выяснить, сколько длится одна тренировка у испытуемых, на рисунке 7 мы видим, что у 49% футболистов продолжительность одной тренировки составляет 1-2 часа, 39% 2-3 часа, и 12% более 3 часов.

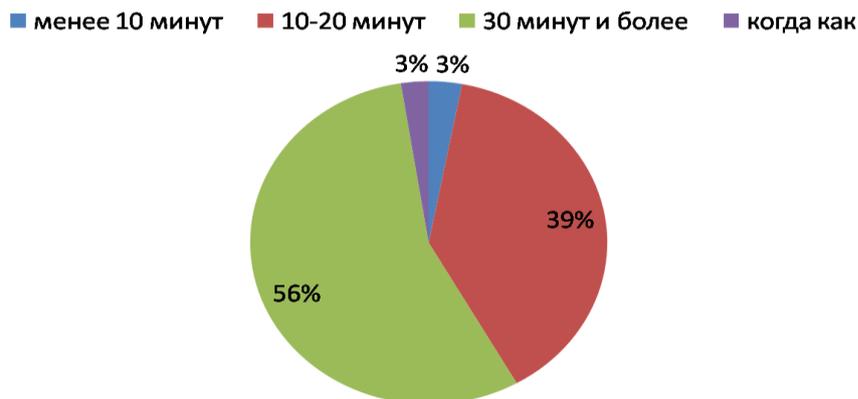


Рисунок 8 – Сколько внимания ОФП уделяется за одну тренировку.

Исходя из данных на рисунка 56% уделяют 30 минут и более, 39% 10-20 минут, 3% ответили менее 10 минут и еще 3% занимающихся не считают правильным уделять время ОФП во время тренировки, и их ответ когда как.

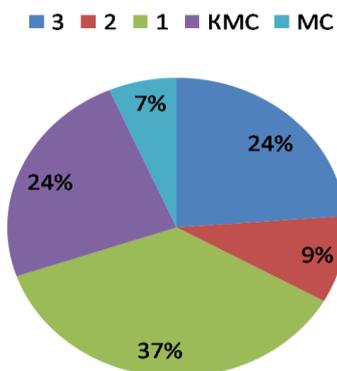


Рисунок 9 – Разряд испытуемых.

На рисунке 9 мы видим, что у 37% опрошенных 1 разряд, по 24% занимающихся имеют 3 разряд и КМС, 9% имеют 2 разряд, и лишь 7% мастер спорта.

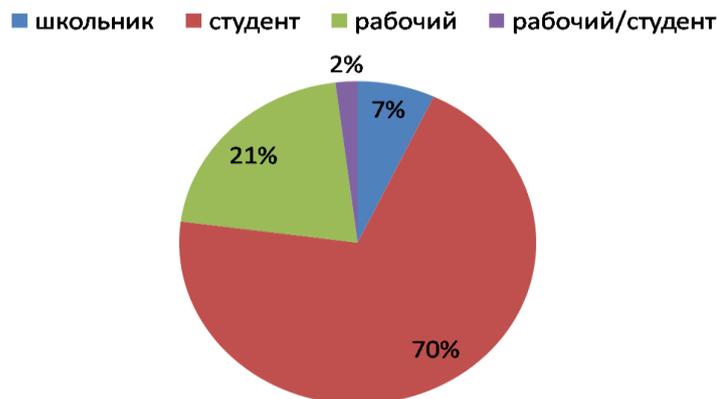


Рисунок 10 – Род деятельности опрашиваемых.

По рисунку 10 можно увидеть, что большинство опрашиваемых, а это 70% студенты, 21% это рабочие, 7% школьники, и 2% рабочий\студент.

Таким образом, нами был проведен опрос в виде анкетирования (n=100) с целью узнать особенности методики обучения техники мячом в футболе. Опрос включал в себя 10 вопросов. Мы получили ответы на все вопросы. Далее представлено описание полученных результатов.

3.2 Обсуждение результатов анализа особенностей обучения элементам в футболе

Анализ результатов анкетного метода показал нам, что большинство опрашиваемых это студенты 70%. Из них 24% имеют разряд КМС, и 7% мастера спорта, большинство испытуемых, а это 37% имеют лишь 1 первый разряд.

В анкете присутствовал вопрос, что для футболистов является наиболее сложным двигательным действием в тренировочном процессе. По результатам видно, что для футболистов наиболее сложным в исполнении является удар головой. Так же можно заметить, что 3% занимающихся считают, что во время тренировки не правильно уделять много времени на ОФП, что может привести к различным микро травмам, и не развитию их выносливости.

Для большинства футболистов, а это 39%, для успешного выступления на соревнованиях необходимо такие факторы как: Психологическая устойчивость, техническая подготовка, ОФП, присутствие тренера и хорошее самочувствие.

Исходя из полученных нами сведений, можно сделать вывод, что наиболее важно повысить уровень групповой и индивидуальной тактики футболистов. Для положительного результата футболистам нужно освоить все технические арсеналы футбола. Тренировочные занятия требуют от игроков развития всех двигательных умений, а так же большую роль играет начальный этап обучения, так как на нем закладывается основа дальнейших значительных успехов.

Таким образом, можно сделать вывод, что:

1) 59% испытуемых начали заниматься футболом только в студенческом возрасте. В основном (64%) занимающиеся футболисты посещают тренировки 3 раза в неделю. Продолжительность одной тренировки у половины респондентов составляет 1-2 часа, в том числе уделяют разминке 20 минут за тренировку (58%).

2) 56% уделяют ОФП на тренировке 30 минут, вне тренировки - 30 минут (35%) либо 1 час (24%).

3) в технической подготовке 41% футболистов считают наиболее сложным в исполнении удар головой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют утверждать, что цель исследования была достигнута нами и что все поставленные задачи были решены. Введение специальных задач и упражнений в тренировочный процесс позволяет повысить показатели технико-тактической подготовки у футболистов. Конечные итоги проведенного исследования позволяют нам считать, что введение специальных задач и упражнений, предназначенных для роста технико-тактического мастерства, очень положительно сказывается на тренировочном процессе.

Процесс ранее освоенных технико-тактических действий осуществляется путем многократного повторения заданий и упражнений. На этом этапе целесообразно использовать упражнения, в которых рекомендуется выполнять определенное задание. Необходимым средством обучения также является просмотр и анализ игр своей команды, команд соперников и команд мастеров.

Инновационный уровень развития футбола предъявляет большие требования технико-тактической и физической подготовки футболистов. В большинстве видов спорта, включая футбол, методика повышения скоростно-силовых качеств и тактика нуждается в дальнейшем развитии.

Проведенное исследование показало основную роль технико-тактической подготовки. Техничко-тактическая подготовка является процессом овладения определенными двигательными навыками и знаниями, для использования в игровых ситуациях и в развитии тактического мышления. Действия современного футболиста должны быть безошибочны,

быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть предложена как логическая цепочка долгого процесса которая содержит конкретные цели и задачи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Губа В.П. Лексаков А. В. Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / – Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Кряжев В.Д. Теория и методика спорта высших достижений двигательные возможности человека: определение основных понятий и проблемы измерений. Журнал Вестник спортивной науки, 2003. 5 с.
5. Павлов В.В. Исследование развития быстроты у детей 8-10 летнего возраста при различной двигательной активности. Электронный журнал Камского государственного института физической культуры №5(4\2007).
6. Воронов Ю. С. Ародь Э. С. Основы применения технологии обучающего тестирования при формировании перманентной тактической подготовленности спортсменов 16-19 лет, специализирующихся в ориентировании бегом. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 12 (118) – 2014.
7. Пугин С.В., Панфилов О.П., Голованов К.С. Эффективность средств мини-футбола в психомоторном и двигательном развитии школьников. 2013.-243 с.

8. Шальнов В. А. Николаев Д. С. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Методические указания для специализации «Футбол». 2008.-42 с.
9. Аль Рубайе Нухад Х Аббас. Методика технической подготовки футболистов на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий. 2016.-186 с.
10. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2009.-218 с.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. физиология человека общая • спортивная • возрастная. М.: Спорт, 2015. 520 с.
12. Чернышенко Ю. К. Ползикова Е.В., Мотивация воспитанников дошкольных образовательных учреждений 6-7 Лет к физкультурно-спортивной деятельности. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 10 (116) – 2014.-149 с.
13. Верхошанский Ю. В. Основы СФП спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
14. Иванов Н.В. Дифференцированный подход к развитию двигательных способностей футболистов учебно-тренировочных групп, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК, п. Малаховка). Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 1 (119) – 2015.-89 с.
15. Метёлкин В. П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини футбол. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 1 (83) – 2012.- 103 с.
16. Никитушкин В.Г. современная подготовка юных спортсменов. 2009-109 с.

17. Апойко Р. Н. Тараканов Б. И. Взаимосвязь спортивно-технических показателей и весовых категорий спортсменов в современной вольной борьбе. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (112) – 2014-23 с.
18. Юрлагина Ю.Г. Особенности методики развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом. 2015. 105 с.
19. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Советский спорт, 2012. 292 с.
20. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. 2013. 254 с.
21. Жуков М.Н., Осетров И.А., Михайлов П.В., Алаев С.В.. Статистические методы в оценке соревновательной деятельности в футболе. 2012. 64 с.
22. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
23. Ашмарина Б. А. Теория и методики физического воспитания. Просвещение, 1990.—287с.
24. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов. 1986-22 с.
25. Судакова Ю. Е. Физическая культура и спорт в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(57) – 2009-92 с.

26. Калининцева И.Г. Генетические и средовые детерминанты межиндивидуальной вариабельности подвижности в суставах детей 7-9 лет. 1997-23 с.
27. Валкина О.Н. –Кодолова Ф.М Фунина Е.Е. Игровая деятельность как фактор приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №1(38) 2016-136 с.
28. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) М.: Лептос, 1994. - 368 с.
29. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. Пер. с англ. Л. Зароховича.-М.:АСТ: Астрель,2007.-128 с.
30. Серова Л. К., Власова Е. В. Типы направленности общения тренеров со спортсменами. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2 (120) – 2015-231 с.
31. Леонтьев. А. Н. Деятельность, Сознание, Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
32. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
33. Токмило И. Г. Развитие координационных способностей у юных футболистов на стадии начальной спортивной специализации 2014. 35 с.
34. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

- аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
35. Метёлкин В. П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбол. 2012. 103 с.
36. Токмило И. Г. Развитие координационных способностей у юных футболистов на стадии начальной спортивной специализации. 2014. 35 с.
37. Кудяшев Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении. 2011-9 с.
38. Айткулов С.А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе. 2009. – 88 с.
39. Гогунев Е. Н. Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
40. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 с.
41. Упражнения на силу и выносливость. Сайт футбольный тренер.ру.
URL: <http://footballtrainer.ru/>
42. Упражнения на развитие быстроты. Сайт футбольный тренер.ру.
URL: <http://footballtrainer.ru/>
43. Предыгровая разминка в футболе. Сайт футбольный тренер.ру.
URL: <http://footballtrainer.ru/>

44. Методика и планирование. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
45. Психология индивидуальной подготовки. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
46. Психология мышления. Сайт футбольный тренер.ру. URL:<http://footballtrainer.ru/>
47. Возрастные закономерности психологии подготовки футболистов. Сайт футбольный тренер.ру. URL:<http://footballtrainer.ru/>
48. Пути тактического развития игры в футболе. Сайт футбольный тренер.ру. URL:<http://footballtrainer.ru/>
49. Футбольные кондиции. Сайт футбольный тренер.ру. URL:<http://footballtrainer.ru/>
50. Плайометрия. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
51. Применение психологических средств восстановления перед игрой и между таймами. Сайт футбольный тренер.ру. URL:<http://footballtrainer.ru/>
52. Питание футболиста. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
53. Психофизиологическая характеристика возраста 16-17 лет. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
54. Планирование на этапе спортивного совершенствования. Сайт футбольный тренер.ру. URL: <http://footballtrainer.ru/>
55. Прокопенко В. И, Метёлкин В. П. Влияние физических упражнений в контакте с мячом, выполняемых детьми 6-7 лет в мини-футболе, на

- развитие физических качеств. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2 (84) – 2012-102 с.
56. Карпеев А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий. Вестник Томского государственного университета. 2008. 173 с.
57. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. 2004. - 192 с.
58. Ильин Е. П. Психология спорта. Питер; Спб.; 2008. - 72 с.
59. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М., 1993-6 с.
60. Развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте.
61. Лях В.И, Соколкина В.А. О природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7 - 9 лет. 1997-7 с.
62. Пчеловодова Е. Е. Особенности методики совершенствования выносливости у школьников среднего возраста. 2015 - 27 с.
63. Леонтьев А.Н. "Деятельность. Сознание. Личность". 1975. – 304 с.
64. Караковский. В.А. Стать человеком. 1993. - 27 с.
65. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
66. Макеева. В.С. Теория и методика физической культуры. 2012-193с.
67. . Кузьменко Г. А Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9-12 лет. 2008.- 268 с.
68. Ключева Н.В. Педагогическая психология. М.: П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 400 с.

69. Николаев Д. С., Шальнов В. А. Начальное обучение мини-футболу
Специализированные тренировочные программы Методические
указания для специализации «Футбол» . 2008. – 41 с.
70. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. 1989-47 с.
71. Завьялов А. И. Миндиашвили Д. Г. Спортивная тренировка (начало XXI
века). 2016. 312 с.