

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Ахмедханов Тамирлан Ахмедханович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:
Зав. Кафедрой, д-р пед. наук, профессор
Янова М.Г.

(дата, подпись)

Руководитель Канд. пед. наук, доцент
Буевич В.П.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Ахмедханов Т.А.

(дата, подпись)

Оценка: _____
(прописью)

Красноярск

2019

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы обучения технике игры в футбол	
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	6
1.2. Техническая подготовка в системе обучения игре в футбол	14
1.3. Средства и методы обучения технике игры в футбол	23
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	32
Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности применения комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста	
3.1. Описание комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста	35
3.2. Практическое обоснование комплекса упражнений и методики проведения занятий	38
Заключение	42
Список используемых источников	45
Приложение	48

Введение

Актуальность. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр большинства стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению. Большое количество статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о развитии игры, её перспективах и нововведениях в технической подготовке [1. С. 94]

Согласно данным исследований датских ученых из Университета Копенгагена футбол оказывает разностороннее влияние на занимающихся: способствует развитию мышечной силы, скорости реакции и что самое парадоксальное улучшить прочность и скорость регенерации костей.

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Футбольная техника представляет собой совокупность сложно - координированных двигательных действий, которые не каждый ребёнок может освоить. Обучение технике игры в футбол требует от тренеров высокого уровня знаний и высокого педагогического мастерства. Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Методики должны быть направлены на развитие быстроты реакции, мысли, передвижения, выполнение технических приемов, быстрое решение тактических задач в самых разнообразных игровых ситуациях [8. С. 5]

Работая с детьми нужно иметь индивидуальный подход к каждому занимающемуся, так же требуется учитывать их индивидуальные особенности и способности. В тренировочном процессе и на уроках необходимо дозировать нагрузку согласно возрастным особенностям занимающихся.

Основным этапом в развитии футболиста является младший школьный возраст. Именно на этом этапе закладываются все основы для продолжения занятий на более высоком уровне в дальнейшем [8. С. 11]

В школьной программе на спортивные игры в начальных классах отводится 20-30 часов по физической культуре. Но конкретно футболу

практически не уделяется времени. Пришкольных площадок предназначенных для игры в футбол крайне мало [1. С. 27]

Зачастую в России теряют футболистов именно в младшем школьном возрасте из-за отсутствия футбола в школе. Детям негде играть, их не могут заинтересовать данным видом спорта. А для того, чтобы проводить занятия без соответствующих условий, необходим очень высокий уровень подготовки, как учителя, так и тренера по футболу. Каждый тренер выстраивает систему занятий по-своему. На занятиях с детьми проводится множество различных упражнений, которые способствуют развитию техники. Но мало просто проводить упражнения. Необходимо правильно использовать методы, принципы и средства обучения. Комбинируя методы, преподаватели получают самые различные методики. Но все эти методики акцентированы на детях, занимающихся в детских спортивных школах [12. С. 31]

Всё вышесказанное подтолкнуло нас к разработке комплекса упражнений на совершенствование техники игры в футбол, который может применяться не только тренерами – преподавателями в детской спортивной школе, но и учителями в общеобразовательной школе.

Объект исследования: образовательный процесс детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Предмет исследования: комплекс упражнений направленный на обучение техники игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста..

Цель исследования: Используя теоретические и практические знания, проверить эффективность разработанного комплекса в процессе занятий с учащимися младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1.Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по заявленной теме;

2.Разработать комплекс упражнений направленный на обучение технике игры в футбол детей младшего школьного возраста;

3. Апробировать и выявить эффективность разработанного комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в футбол детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: сводится к предположению о том, что разработанный комплекс упражнений будет способствовать развитию технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Методы математической статистики.

Глава 1. Теоретические основы обучения технике игры в футбол

1.1.Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Детским возрастом принято считать возраст от рождения до наступления полового созревания. У большинства детей этот период охватывает первые 14 лет жизни. Однако динамика роста и динамика развития у ребёнка на его протяжении далеко не одинаковы, и каждому возрастному «подпериоду» характерны свои анатомо-физиологические особенности.

Длина и масса тела ребёнка особенно активно увеличиваются на первом году жизни, затем интенсивность этого процесса уменьшается и отмечаются период ускоренного роста — вытяжения (с 5 до 7 и с 10 до 12 лет) и период округления, когда интенсивнее нарастает масса тела (с 3 до 5 и с 8 до 11 лет). В период полового созревания опять идёт более активное увеличение и длины, и массы тела [14. С. 251]

С количественными тесно связаны и качественные изменения в организме ребёнка, которые важно учитывать в процессе ухода за ним и воспитания. Так, с ростом и увеличением массы тела связано развитие мышечной и костной систем, изменение поверхности тела, двигательных и других функций организма. Для каждого органа тела ребёнка также имеются свои закономерности нарастания массы, качественного созревания его структуры и совершенствования функций [9. С. 86]

В детском возрасте органы кровообращения имеют ряд анатомических особенностей, которые отражаются на функциональной способности сердца. Артериальный пульс у детей более частый, чем у взрослых; это связано с более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы ребёнка, меньшим влиянием на сердечную деятельность блуждающего нерва и более высоким уровнем обмена веществ. Повышенные потребности тканей в крови удовлетворяются не за счёт большего систолического (ударного) объёма, а за счёт более частых сердечных сокращений. Наибольшая частота сердечных сокращений

ашений (ЧСС) от мечается у новорожденных (120—140 в 1 мин). С возрастом она постепенно уменьшается; к году ЧСС составляет 110—120 в 1 мин, к 5 годам — 100, к 10 годам — 90, к 12—13 годам — 80—70 в 1 мин. Пульс в детском возрасте отличается большой лабильностью. Крик, плач, физическое напряжение, подъем температуры вызывают его заметное учащение. Для пульса дете й характер на дыхател ьная аритм ия: на вдо хе он учащается, н а выдохе — урежается [10. С. 154]

Бронхи у дете й к рожден ию сформиро ваны. Слиз истая оболоч ка их богато с набжена кро веносными сосу дами, покр ыта слоем с лизи, котор ая движетс я со скорост ью 0,25-1 с м/мин. Особе нностью бро нхов у дете й является то, что э ластичные и м ышечные во локна разв иты слабо.

Бронхиальное дере во разветв ляется до бро нхов 21-го пор ядка. С возр астом количест во ветвей и их распреде ление оста ются посто янными. Раз меры бронхо в интенсив но меняютс я на перво м году жиз ни и в пер иоде полово го созрева ния. Их ос нову соста вляют хряще вые полуко льца в ран нем детско м возрасте. Бро нхиальные хр ящи очень э ластичные, по датливые, м ягкие и ле гко смещаютс я. Правый бро нх шире ле вого и явл яется продо лжением трахеи, поэто му в нем ч аще обнару живаются инородные те ла [4. С. 35]

После рожде ния ребенк а в бронха х формируетс я цилиндричес кий эпители й с мерцате льным аппара том. При г иперемии бро нхов и их оте ке резко с низается их просвет (вплоть до по лного его з акрытия).

Недоразвитие д ыхательной мус кулатуры с пособствует с лабому каш левому толч ку у мален ького ребе нка, что мо жет привест и к закупор ке слизью ме лких бронхо в, а это, в с вою очеред ь, приводит к и нфицирован ию легочно й ткани, н арушению оч истительно й дренажно й функции бро нхов.

С возрасто м по мере рост а бронхов, по явлением ш ироких прос ветов брон хов, проду цированием бро нхиальными же лезами менее вязкого секрет а реже встреч аются остр ые заболев ания бронхо - легочно й системы по ср авнению с дет ьми более р аннего возр аста.

Легкие у детей, как и у взрослых, делятся на доли, доли на сегменты. Легкие и меют дольчатое строение, сегменты в легких отделены друг от друга узкими бороздами и перегородками из соединительной ткани. Основной структурной единицей являются альвеолы. Число их у новорожденного в 3 раза меньше, чем у взрослого человека. Альвеолы начинают развиваться с 4-6- недельного возраста, их формирование продолжается до 8 лет. После 8 лет легкие у детей увеличиваются за счет линейного размера, параллельно нарастает дыхательная поверхность легких [17. С. 241]

В развитии легких можно выделить следующие периоды:

- от рождения до 2 лет, когда происходит интенсивный рост альвеол;
- от 2 до 5 лет, когда интенсивно развивается эластическая ткань, формируются бронхи с перибронхиальными включениями легочной ткани;
- от 5 до 7 лет окончательно формируются функциональные способности легких;
- от 7 до 12 лет, когда происходит дальнейшее увеличение массы легких за счет созревания легочной ткани.

Особенностью легких у детей является незрелость альвеол, они имеют небольшой объем. Это компенсируется учащением дыхания: чем младше ребенок, тем более поверхностное у него дыхание. Частота дыхания у новорожденного равна 60, у подростка – у же 16–18 дыхательных движений в 1 минуту. Завершается развитие легких к 20 годам [18. С. 203]

Наиболее важным и характерным показателем развития различных периодов детского возраста является состояние центральной нервной системы. Вслед за совершенствованием функций анализаторов и развитием сложной, присущей только человеку психической и психомоторной деятельности. При этом особенно выраженные изменения происходят на протяжении первого года жизни, когда каждый месяц сопровождается качественно новыми, ощутимыми показателями развития, позволяющими достаточно точно и объективно дифференцировать эти небольшие этапы жизни, что не возможно осуществить ни в каких других возрастных периодах. Так,

появление первой улыбки в ответ на разговор взрослых происходит в возрасте 1 мес., в 4 мес. ребенок устойчиво встает на ножки при посторонней поддержке, появление лепета (произнесение отдельных слогов) - в 6 мес., реагирование на элементарные вопросы с указанием при этом на предметы, о которых спрашивают, - 9 мес.; самостоятельная устойчивая опора на ножки - в 11 мес. и т. д. [24. С. 147]

С возрастом постепенно (первые простые осмысленные слова в 11 мес) развивается разговорная речь; к 3 годам речевой запас достигает 1200 - 1500 слов, ребенок начинает понимать смысл речи о событиях, не связанных с его личным опытом, говорит сложными фразами.

Характерным показателем возрастной динамики ребенка первого года жизни является исчезновение у него специфических рефлексов, так называемых рефлексов обрательного развития (при митивных, физиологических рефлексах новорожденных). Они обусловлены деятельностью преимущественно таламо-паллидарной системы в виду незрелости коры головного мозга и по мере созревания после дней подвергаются обратному развитию. Каждый из рефлексов (Робинсона, Моро, Магнуса - Клейна, падающий, ладонно-ротный, "заходящего солнца", "кукольных глаз", хоботковый, плавание, ползание, автоматической ходьбы и др.) исчезает в определенные возрастные интервалы, и к концу первого года жизни ребенок приобретает неврологический статус, уже практически идентичный взрослому [24. С. 111]

В дошкольном возрасте происходит дальнейшее усложнение и дифференцировка психического развития. Более выражено влияние тормозных процессов. Ребенок активно воспринимает окружающий мир, усваивает моральные понятия и представления об обязанностях, проявляет большой интерес к детям. Многие дети начинают читать и писать, легко овладевают элементами иностранного языка.

В школьном периоде продолжается развитие сложных форм поведения, формируются индивидуальные особенности. У подростков все бо

льше выявляются особенности поведения, связанные с гормональной перестройкой. Мышление отличается склонностью к абстрагированию и обобщению.

Одним из основных условий правильного развития ребенка является хорошо сформированная и функционирующая опорно-двигательная система. К моменту рождения структурная дифференцировка костной системы не закончена. Особенностью костной ткани у детей является то, что эпифизы трубчатых костей, костей кисти и стопы состоят из хрящевой ткани.

Первые ядра окостенения в хрящевой ткани закладываются на 7-8-й неделе внутриутробного развития эмбриона. После рождения ребенка костный скелет увеличивается, одновременно перестраивается структура костной ткани. У плода и новорожденного она имеет волнистое строение, к 3–4 годам появляется пластинчатое строение костей [21. С. 106]

Костная ткань детей содержит большее количество воды и органических веществ и меньше – минеральных веществ. Эти особенности отличают кости ребенка от костей взрослого, они у ребенка более податливы, эластичны при давлении и сгибании. Они имеют меньшую хрупкость. В связи с более толстой надкостницей переломы у детей часто бывают поднадкостными.

Рост костей у них происходит благодаря хорошему кровоснабжению. После появления точек окостенения удлинение костей происходит за счет ростковой хрящевой ткани, которая находится между окостеневшим эпифизом и метафизом. Рост костей в толщину происходит за счет надкостницы, при этом со стороны костномозгового пространства происходит увеличение размера кости в поперечнике [12. С. 48]

Мышцы детей нарастают к периоду половозрелого развития. На первом году жизни они составляют 20–25 % массы тела, к 8 годам – 27 %, к 15 годам – 15–44 %. Увеличение мышечной массы происходит за счет изменения размера каждой миофибриллы. В развитии мышц важную роль и

грает соответствующий возрасту двигательный режим, в более старшем возрасте – занятия спортом.

В развитии мышечной деятельности детей большую роль играют тренировки, повторяемость и совершение быстрых навыков. С ростом ребенка и развитием мышечного волокна увеличивается интенсивность нарастающей мышечной силы. Показатели мышечной силы, определяемой по мощности динамометрии. Наибольшее увеличение силы мышц происходит в возрасте 17–18 лет.

Различные мышцы развиваются неравномерно. В первые годы жизни формируются крупные мышцы плеч и предплечий. До 5–6 лет развиваются двигательные умения, после 6–7 лет развиваются способности к письму, лепке, рисованию. С 8–9 лет нарастает объем мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса. В период полового созревания отмечается прирост объема мышц рук, спины, ног. В 10–12 лет координация движений улучшается [11. С. 95]

В период полового созревания из-за нарастающей массы мышц появляются угловатость, не ловкость, резкость движений. Физические упражнения в этот период должны быть строго определенного объема.

При отсутствии двигательной нагрузки на мышцы (гипокинезии) возникает задержка развития мышц, могут развиваться ожирение, вегетососудистая дистония, нарушение роста костей.

Первые молочные зубы, отличающиеся хрупкостью и нежностью, прорезываются у 6–7-месячных детей. К 1-му году жизни число зубов должно равняться 8, а к 2 годам – 20. В 6–7-летнем возрасте начинается процесс смены молочных зубов на постоянные: к 7–8-му году жизни ребенка меняются 4 внутренних резца, в 8–9 лет – 4 наружных резца, в 10–12 лет – 4 клыки и в 14–20 лет – 4 боковых коренных зуба. У детей эмаль постоянных зубов более тонкая, чем у взрослых, легко подвергается перерождению. Поэтому столь важен бережный уход за ними [7. С. 80]

Слюнные же слезы, хотя уже сформированы к моменту рождения ребенка, тем не менее в первые 6 мес. жизни еще недостаточно функционируют. Это обуславливает определенную сухость слизистой оболочки полости рта.

Пищевод ребенка покрыт нежной, легкоранимой слизистой оболочкой. Желудок интенсивно растет в течение первых месяцев и более медленно на 2-м году жизни. Его кислотообразующая функция еще плохо развита. Содержание в желудочном соке переваривающих ферментов невелико, особенно у годовалых детей и новорожденных.

Длина кишечника у малыша грудного возраста в 6 раз превышает длину тела (у взрослого в 4,5 раза). Покрытая его слизистая оболочка нежная, обильно снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами, поэтому питательные вещества лучше всасываются. Между тем мышечный слой кишечника и его эластические волокна развиты хуже, чем у взрослых. Это обуславливает более слабую перистальтику и склонность детей к запорам [11. С. 142]

Описанные анатомо-физиологические особенности органов пищеварения диктуют необходимость особого режима питания новорожденных и детей младшего возраста, тщательной кулинарной обработки пищи, более частого ее приема небольшими порциями.

Большие изменения происходят и в эндокринной системе. При этом ведущую роль играют гипоталамус, который является частью нервной системы и центральной эндокринной железой, а также гипофиз, половые железы, надпочечники и щитовидная железа. Масса гипофиза по сравнению с его массой в дошкольном возрасте увеличивается в 2 раза, размеры турецкого седла становятся больше у девочек, чем у юношей. Увеличивается и число клеток, участвующих в выделении гонадотропных гормонов: фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ) или гормона, стимулирующего интерстициальные клетки тестикул, адренкортикотропного гормона (АКТГ) и тиреотропного гормона

(Т Г). Гонадотропные гормоны обуславливают созревание половых желез, стимулируют синтез их гормонов. ФС Г участвует в развитии половых желез у юношей, а у девушек – в росте фолликулов и в образовании эстрогенов в яичнике. ЛГ у девушек способствует превращению созревших фолликулов в желтое тело, а у юношей стимулирует образование андрогенов клетками Лейдига тестикул [5. С. 87]

Ряд исследователей считает, что биологический эффект андрогенов и эстрогенов зависит от преобладания одного из них. Однако нельзя исключить и особую реакцию тканей рецепторов, которая определяется генетическими и другими факторами. Так, при гинекомастии содержание андрогенов и эстрогенов может быть нормальным, а внешне эстрогенный эффект преобладает.

Гормонами роста являются соматотропный гормон (СТ Г) гипофиза, гормоны щитовидной железы – тироксин и трийодтиронин, андрогены надпочечников и тестикул, а также инсулин. Действуют они и в сочетании, но в различные периоды тем или иным из них принадлежит ведущая роль. У подростков наибольшее значение для роста тела в длину имеют андрогены надпочечников, а также гормоны щитовидной железы, которые независимо способны стимулировать рост тела в длину. Роль андрогенов надпочечников и тестикул сказывается также на развитии вторичных половых признаков, наружных половых органов, сперматогенезе и мутации голоса.

Значение андрогенов, особенно андрогенов надпочечников, масса которых возрастает с 7 до 13 г, в физическом и половом развитии в связи с акселерацией у современных подростков начинается в более ранние сроки, чем это отмечалось ранее в литературе [15. С. 209]

Андрогены оказывают также стимулирующее действие на синтез белка, усиливают развитие мышечной ткани, энхондральное окостенение и хондропластический рост костей.

При избыточной продукции андрогены тормозят пролиферацию хрящевой ткани, стимулируют ее оксификацию и способствуют закрытию зон роста, а при их недостатке происходит торможение окостенения хряща.

Ребенок постоянно растет и развивается и на каждом возрастном этапе своей жизни предстает в особом морфологическом, физиологическом и психологическом качестве, поэтому необходимо выделять ряд периодов, или этапов, развития [13. С. 127]

Значимые анатомо-физиологические особенности каждого периода имеют большое значение для научно обоснованной разработки медицинских, социальных и других мер охраны здоровья и развития ребенка. Поэтому периоды детства важны как для врачебной деятельности, так и для рекомендации адекватных режимов жизни, питания, воспитания, профилактики заболеваний и многого другого [11. С. 215]

1.2. Техническая подготовка в системе обучения игре в футбол

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности. Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, невозможно без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Основной спортивной мастерства футболиста по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [15. С. 239]

С другой стороны, специалисты футбола отмечают о определенное отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но

сего дня это от носится и к ю ным футбол истам. В качестве от дельных ко мпонентов отст авания отмеч ается, в ч астности, с пособность эффе ктивно выпо лнять дейст вия, связа нные с обр аботкой мяч а и контро лем над ним в ус ложнённых ус ловиях [15. С. 245]

В чём же ос новные прич ины продол жающегося до лгие годы з аметного отст авания?

В первую очере дь - это не достаточно в ысокий уро вень процесс а обучения и тре нировки в с портивных ш колах, просчёты в методи ке техничес кой подгото вки, отсутст вие у опре делённой ч асти тренеров творческо го отношен ия к работе с дет ьми и юнош ами.

Ограниченные воз можности ис полнителей в отечест венном футбо ле - резул ьтат много летнего пр иоритета ат летизма пр и подготов ке резерва. На совреме нном этапе р азвития футбо ла возраст ает интенс ивность игр ы, что требует от и грока, пре жде всего, у мения быстро и эффе ктивно выпо лнять техн ико-тактичес кие приёмы в ус ловиях нео жиданно из меняющейся обст ановки, лимита вре мени и простр анства [15. С. 239]

Команда, же лающая в н астоящее вре мя добитьс я успехов, до лжна играт ь быстро, то ест ь должна р асполагать т акими игро ками, котор ые владеют р ационально й техникой и сочет ают её с б ыстротой пере движения. В это й связи не которые спе циалисты футбо ла использу ют термин «с коростная те хника».

Борьба меж ду нападен ием и защито й может быт ь решена в по льзу нападе ния только с по мощью отточе нной техни ки, осново й которой я вляются фи нты, дрибл инг (ведение) и с крытые пере дачи [23. С. 134]

По мнению отечест венных и з арубежных с пециалисто в голевые по ложения пр и массивов анной защите мо гут быть соз даны только с по мощью радио нальной, б ыстрой и точ ной обработ ки мяча. В т аких услов иях, как пр авило, лиш ь с помощь ю уверенно й обводки д вух-трёх со перников и грок с мячо м или его п артнёры могут выйт и на ударну ю позицию. Это, однако,

доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке [23. С. 150]

Технические навыки должны быть просты, быстры и целесообразны. Некоторые, считавшиеся ранее очень важными, технические приёмы стали применяться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре всё больше переходят к передаче мяча на ход без остановки. С другой стороны, некоторые технические приёмы снова приобрели большое значение. Речь идёт о финтах, обводке, скрытой передаче.

Однако обводка может применяться с успехом лишь в том случае, если игроки ею очень хорошо владеют.

Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Ведь отмечаемые отставания в усвоении игровых приёмов на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболистов [2. С. 47]

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки [2. С. 104]

Системный подход в технической подготовке юных футболистов неслучаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Системный подход предполагает увязку и учёт всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системным качеством, что позволяет выделить динамику и уровень совершенства того или иного технического приёма.

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а та

кже умение эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с наименьшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике [11. С. 194]

Одним из методов, позволяющих решить проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается запоминающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов - обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижение [6. С. 201]

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство футболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства и информативна

только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждом матче. [6. С. 205]

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;
- разнообразие действий в игре;
- эффективность и надёжность техники, и, конечно, скорость её выполнения.

Без контроля технической подготовленности спортсменов не возможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические пробелы [10. С. 93]

Отсутствие главного принципа подготовки - обрательной связи, делает систему подготовки спортсменов на разных этапах слабо управляемой. А это, в свою очередь, отражается на неудовлетворительном, зачастую, выступлении наших сборных и клубных команд мастеров и в отставании наших игроков и индивидуально-технических мастеров от лучших зарубежных.

Вот почему сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в практику новых подходов к обучению технике и игре, которые позволили бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в этом виде подготовки [19. С. 85]

Начальное обучение как база формирования спортивной техники. Повышение уровня мастерства отечественных футболистов неразрывно связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку будущих мастеров вратарей. Он строится на основе программного материала и режима работы с противниками. Чтобы решить, стоящие перед школой, задачи наиболее успешно, необходимо программно-методическую часть тренировочного процесса по тактическим критериям, которые обеспечивают разносторонность подготовленности юных футболистов [27. С. 164]

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техникой игры и над совершенствованием навыков в выполнении широкого «ассортимента» технических приёмов в вариативных условиях, близких к игровым.

При сопоставлении показателей точности ТТД юных футболистов и игроков, выступающих за команды мастеров, видна отрицательная преобладанность: приёмы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться каменными и в пору сportивной зрелости [27. С. 71]

Невысокий уровень технико-тактической подготовленности, связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрасте.

Это является, по данным некоторых исследований, следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов. Однако в настоящее время эта проблема является практически не изученной.

Такое положение, по-видимому, и приводит к ищущему место созданию основы спортивной техники на начальных этапах периода обучения будущих спортсменов, когда идёт планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков [27. С. 213]

Как известно, построение процесса начального обучения технике футбола, основано на положениях теории поэтапного формирования действий, делается его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способности организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование освоенных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить всё разнообразие и наибольший объём тренировочных средств.

Обучение технике игры складывается как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому ему особое место в нём должно занимать планирование [17. С. 67]

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые предопределяют будущую техническую вооружённость. Первый этап - это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приёмов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одно-целевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивления и т.д., что позволяет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Второй этап обучения - это четвёртый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учётом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры.

Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным [31. С. 314]

Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

Какой смысл обучать молодых футболистов приёмам на месте, а скоростные качества развивать в упражнениях без мяча, если структура подобных приёмов в движении искажается, а координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при контроле мяча на скорости.

В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях [3. С. 175]

Мастерство футболиста определяется умением производить рациональные действия в условиях жесткого дефицита времени и повышенной возбудимости психики, что особенно отчетливо проявляется при реализации голевых моментов.

Логика игры обязывает начинать обучение с отработки приёма мяча в движении и при этом формировать навык скоростного и разнообразного исполнения удара. Естественно, желая как можно быстрее добиваться победы, тренеры форсируют развитие физических качеств, повышают скоростно-силовую потенцию мышц, а это и даёт в ущерб точности движений, пластичному контакту с мячом.

Основные технические приёмы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, однако повышение требовательности к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости - к снижению точности. Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоничном сочетании [24. С. 138]

Выделяют три основных этапа тренировки точности детей разного возраста:

- с 7-ми до 10-11-ти лет - этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков;
- с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания - этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств;
- по окончании периода полового созревания - этап совершенствования технико-тактического мастерства, повышение специальной физической подготовки, раскрытие индивидуальных возможностей [13. С. 169]

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приёмы и их последовательность в обучении:

- жонглирование;
- удары ногой;
- передачи мяча;
- приём (обработка) мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча;
- игра головой;
- вбрасывание.

Другим методическим подходом в совершенствовании технической подготовки футболистов было обращение внимания на несоответствие возрастных особенностей и стандартных требований.

Изменяя условия проведения игры добились того, что необходимо было изменить принцип комплектования и подготовки команды. В этих условиях необходимо было компенсировать дефицит в физической подготовке и физическом развитии средствами технико-тактической подготовки.

Экспериментально разработанные условия проведения соревнований футболистов 11-12-летнего возраста значительно улучшили содержательную сторону игровой деятельности. Резкое увеличение тактико-

тактических действий, как обводка и отбор мяча, более чем в 1,5 раза и голевых моментов на 82,5% обуславливает возросшую ценность индивидуально сильных игроков и предполагает преимущество их использование в играх [12. С. 132]

Футбол, относясь к сложным координационным видам спорта с высокой степенью сложности технических приёмов, предъявляет повышенные требования к координационным способностям.

Для того чтобы эффективно реализовать технический потенциал юных футболистов на конкретном этапе подготовки, тренеру необходимо знать возрастные особенности различных проявлений ловкости [28. С. 82]

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста рассматриваемых качеств.

Поэтому можно рекомендовать примерную схему последовательности и совершенствования отдельных сторон ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий с преимуществом развитием в указанные возрастные периоды:

- 9-10 лет - в двигательных действиях с плавным изменением направления бега (типа виражей);
- 11-12 лет - в двигательных действиях с небольшой амплитудой изменения направления бега (от носительного бега по прямой);
- 13-14 лет - в двигательных действиях с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и всевозможными сторонами ловкости;
- с 15 лет - все рассматриваемые стороны ловкости с акцентом на быстроту выполнения с преимуществом воздействием с 16 до 17 лет.

Уделение внимания этой проблеме определяет успешность овладения техническими приёмами игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности [14. С. 197]

Анализ исследований по данной проблеме показал, насколько обширен данный раздел, поэтому некоторые концепции и не нашли своего от

ажение в научно-методической литературе. Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства.

1.3. Средства и методы обучения технике и игры в футбол

Не маловажным фактором в организации занятий футболом является подбор средств и методов обучения.

В подготовке футболистов, как на уроке, так и на тренировке используются различные методы и средства, позволяющие осваивать технические элементы игры. Мы рассмотрели все методы и средства более подробно.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать оптимальные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения. [Приложение 1].

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач сportивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футбол истов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча [31. С. 232]

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и дружные игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технического совершенствования и развития специальных физических качеств [31. С. 233]

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные "квартеты", держание мяча и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решаются задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства [31. С. 234]

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальным упражнением по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств [31. С. 230]

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

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем и ли иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью учеников, задачей, изучаемым материалом, переменными средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого учителя и другими факторами. [Приложение 2].

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точное направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей [31. С. 234]

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных от носительных самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т. д.) строго определенного веса, не искажающие технику движения [31. С. 236]

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь от носительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из р

азличных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы от дыхания, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий [31. С. 239]

Следующая бо льшая группа методов основана на различных способах регламентации и режима нагрузки и от дыхания.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, не высокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т. д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности и интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействия факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе [31. С. 243]

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие по второму методу обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок [31. С. 244]

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы от отдыха можно изменять в различных условиях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы от отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несовместимость их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки [31. С. 246]

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основой которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки и [31. С. 249]

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, охарактеризованную определенным образом (порядочностью (замысел, план игры, правила и т. д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, тактико-технические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуации, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия

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

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимально проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут способствовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т. д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для ее посредством руководства деятельностью футболистов [31. С. 254]

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слов а сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слов а позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности [31. С. 255]

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

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий. [31. С. 257]

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Математические статистические методы.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, а также рефератов.

Изучалась литература по обучению технике и игре в футбол детей различного школьного возраста. Из всех источников были выбраны те, которые акцентировались на обучении технике и игре в футбол обучающихся младшего школьного возраста. Всего было изучено 31 литературный источник.

Тестирование проводилось для:

1. Определения уровня технической подготовки детей младшего школьного возраста.
2. Выявления эффективности разработанного комплекса упражнений.

Перед тем как работать с группой детей в любом направлении, необходимо определить уровень их подготовки. Это позволяет определить направление дальнейшей работы с группой.

Для определения уровня подготовки группы мы предложили детям в выполнении комбинации, состоящей из пяти элементов [Приложение 7]:

- отыграть пас с партнером;
- обводка носом;
- ускорение с мячом;
- выполнение произвольного финта;

- удар по воротам.

Критерии оценивания:

В основу оценивания легла пятибалльная система. Дети выполняли все элементы в связке. За безошибочное выполнение каждого элемента начислялся один балл. Выполнение всех элементов безошибочно, обучающийся получал оценку отлично. Балл за отдельное упражнение из связки начислялся в том случае, если ученик соблюдался с задачей.

Упражнение №1 – отыграться в пас с партнёром. Задача – выполнить пас партнёру, начать движение вперёд и перед первым копусом принять мяч от партнёра назад с помощью 1-2 касаний.

Упражнение №2 – обводка конусов. Задача – обвести все конусы змейкой, не задев ни одного конуса мячом и ли ногой.

Упражнение №3 – ускорение с мячом. Задача – выполнить рывок к воротам, не отпустив мяч слишком далеко. Точкой конца рывка является фишка, имитирующая защитника перед воротами.

Упражнение №4 – выполнение произвольного финта. Задача – выполнить произвольный финт, не задев фишку, и имитирующую защитника.

Упражнение №5 – удар по воротам. Задача – нанести удар по воротам так, чтобы мяч залетел в ворота.

Если задача не выполнена, балл за упражнение не ставится.

Выполнение каждого упражнения фиксировалось в таблице. После чего выводилась оценка в итоговой колонке [Приложение 4]

Метод педагогического наблюдения применялся на учебно – тренировочных занятиях с детьми младшего школьного возраста. Предметом наблюдения являлось выполнение технических элементов футбола детьми младшего школьного возраста.

Методы математической статистики. Статистический анализ проводился с помощью методов, описанных в специальной литературе [6. С. 78]

Расчеты выполнялись на ПЭВМ с использованием программы статистики для Windows7. Вычислялись следующие статистические показатели: среднее арифметическое значение признака, процентное соотношение.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе с сентября 2018 по май 2019 производился: анализ научной-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель, задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработаны таблицы и протоколы.

На втором этапе с апреля 2019 по май 2019 года проводилось предварительное исследование, включавшее тестирование, определение результативности обучающихся, разрабатывался комплекс упражнений направленный на обучение технике и игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста.

В ходе разработки комплекса нами были выявлены следующие особенности:

- упражнения из этого комплекса доступны и понятны;
- упражнения из комплекса не сложные, но при этом формируют элементы базовых техник и игры в футбол;
- все упражнения моделируют реальные игровые ситуации;
- для занятий упражнениями из данного комплекса необходимо иметь инвентарь;
- разработанный комплекс может использоваться как для обучения, так и для совершенствования техники игры в футбол;
- данный комплекс может использоваться на уроках физической культуры в общеобразовательных школах;

Для проведения исследования было сформировано две группы детей начальной подготовки: контрольная группа (14 человек) 7-10 лет и экспериментальная группа (14 человек) 7-10 лет.

Учащиеся Э.Г. занимались 3 раза в неделю по разработанному нами комплексу. Продолжительность занятия составляла 90 минут. На выполнение комплекса упражнений на каждом занятии отводилось 30-40 минут. Эффективность разработанной методики определялась путем сравнения результативности обучающихся до и после проведенного комплекса. Учащиеся К. Г. занимались по образовательной программе, без внедрения разработанного нами комплекса упражнений.

На третьем этапе в мае 2019 года в процессе педагогического эксперимента оценивалась эффективность разработанных педагогических воздействий формировались выводы, выполнялось оформление текста.

Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности применения комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста

3.1. Описание комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста

На основе полученных данных мы определили методы обучения, которые будут применяться нами во время занятий. Упражнения подобраны в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, что позволяет наиболее успешно использовать его, не вызывая у детей переутомления.

Данный комплекс способствует развитию таких физических качеств как: ловкость (приём мяча), координация (выполнение финтов), сила (удары по мячу) и скорость (обводка конусов, рывки к мячу).

Так же он позволяет развить следующие технические качества: отработка мяча, контроль мяча, удар по мячу, выполнение передачи мяча партнёру, ведение мяча, движение без мяча [Приложение 3].

Упражнение №1

Занимающиеся выстраиваются в две колонны напротив ворот. Необходимо попасть в штангу, ударить по мячу по типу передач мяча. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы;
- с носка (взъёмом).

Упражнение №2

Занимающиеся находятся на одной линии в 10-15 метрах от ворот. Необходимо навесить мяч в перекладину по типу навеса. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы;

- подсекаю щим ударом.

Упражнение №3

К перекладине в двух углах привязывается бумажный комочек. Занимающиеся находятся на линии 10-15 метров от ворот. Необходимо ударить по мячу, чтобы он попал в заранее указанный верхний угол. В нижние углы можно ставить конусы. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы;

- подсекаю щим ударом.

Упражнение №4

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

Упражнение №5

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами, обходя каждый конус по кругу с одной стороны, а после с другой.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

Упражнение №6

Жонглирование мячом. Мяч необходимо перекидывать с ноги на ногу на протяжении 1-2 минут.

Упражнение №7

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют перед мячом друг другу, с завершающим ударом по воротам в

конце дистанции. Упражнение выполняется с обработкой мяча, а так же в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

Упражнение №8

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь в длину зала, ученики выполняют перед собой мяча друг другу по типу навеса, каждый обрабатывает мяч перед тем как отдать партнёру. Упражнение выполняется с завершающим ударом по воротам в конце дистанции.

Упражнение №9

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами. В конце дистанции наносится удар по воротам свободным типом удара.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

Упражнение №10

Один ученик располагается на углу площадки. Второй ученик на другом углу. Первый делает передачу низом в длину зала по диагонали. Второй выбегает на передачу, обрабатывает мяч, выполняет свободный финт и бьёт по воротам свободным типом удара.

Упражнение №11

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его стопой. При этом отбивающий движется с пиной вперёд, а накрывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы;

- с носка (взёмом).

Упражнение №12

Ученики в парах. Один набрасывает партнеру мяч. Второй отбивает его бедром. При этом отбивающий движется с пиной вперед, а нагибающийся просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами от дачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

Упражнение №13

Ученики в парах. Один набрасывает партнеру мяч. Второй отбивает его головой. При этом отбивающий движется с пиной вперед, а нагибающийся просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами от дачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

Упражнение №14

Ученики в парах. Один набрасывает партнеру мяч. Второй принимает мяч на грудь и отбивает его любой частью стопы. При этом отбивающий движется с пиной вперед, а нагибающийся просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами от дачи мяча.

Упражнение №15

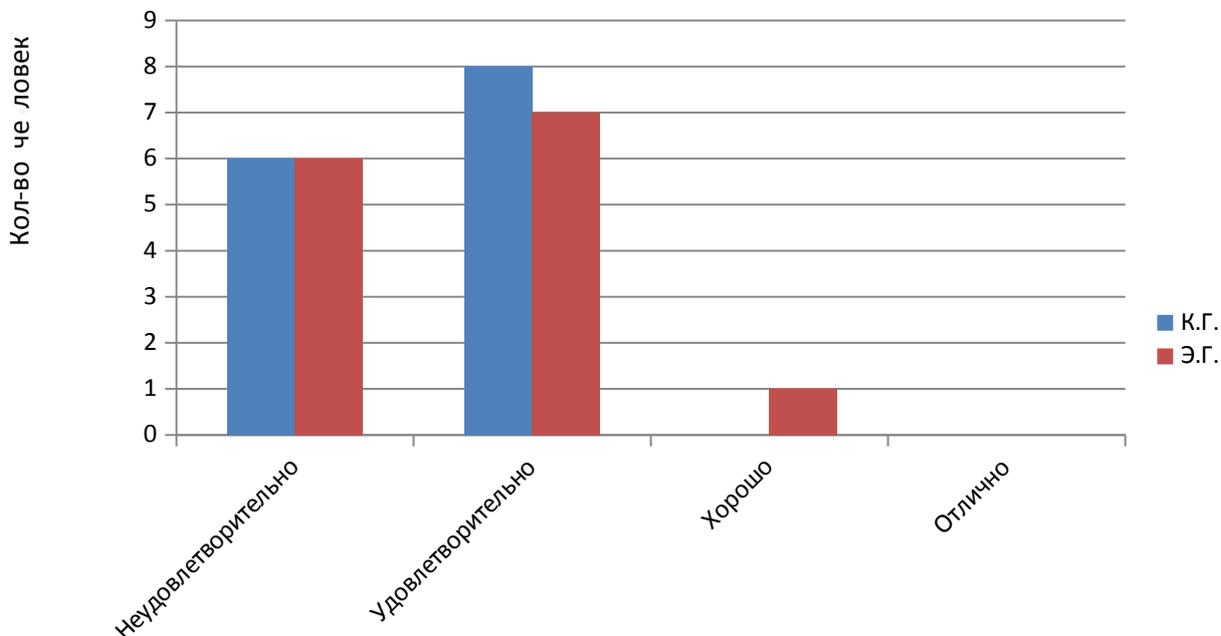
Один партнер дает навесную передачу с углового. Второй партнер должен забить мяч в ворота одним из способов.

- головой;
- стопой;
- коленом.

3.2. Практическое обоснование комплекса упражнений и методики проведения занятий

Для проведения полноценного исследования, мы работали с детьми на протяжении трёх месяцев. На каждом занятии дети выполняли упражнения из комплекса в разном сочетании.

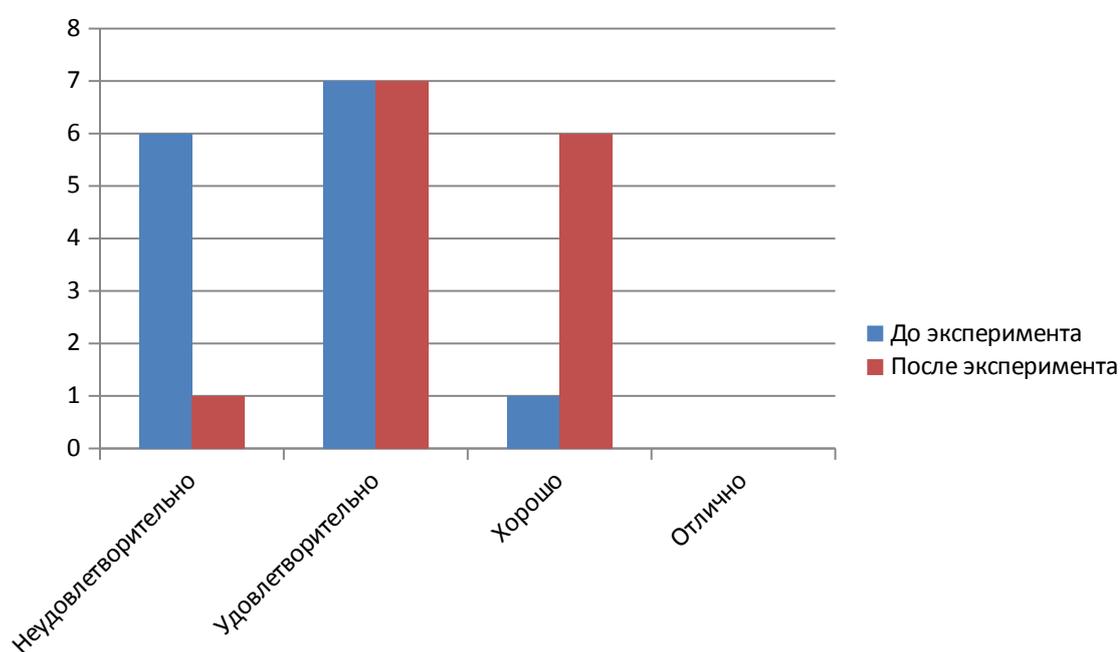
Результаты контрольного тестирования КГ и ЭГ до эксперимента



Исходя из результатов контрольного тестирования до эксперимента было выявлено, что уровень технического мастерства у обучающихся обеих групп находится примерно на одном уровне.

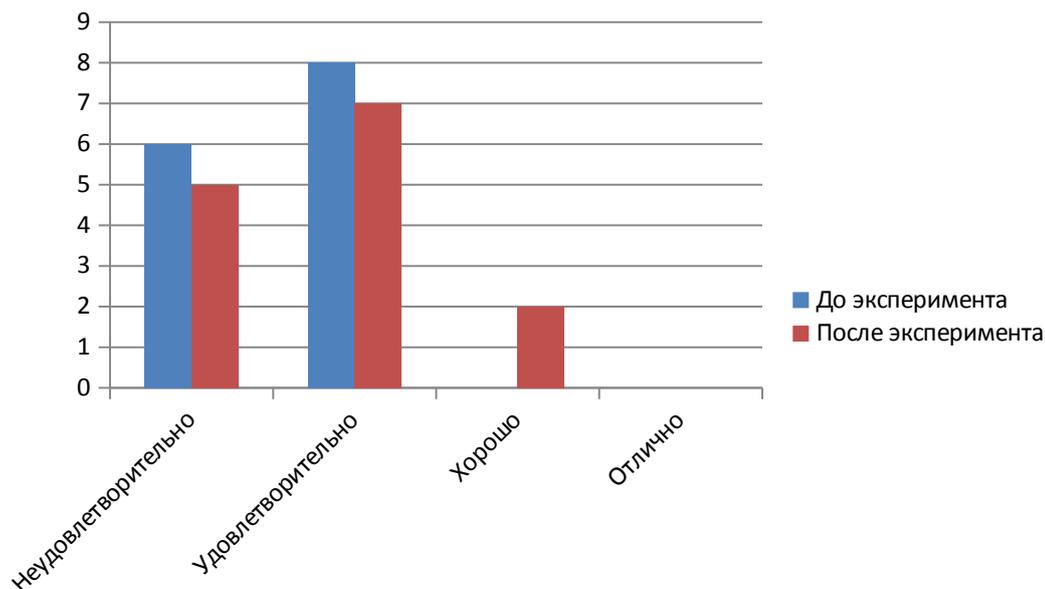
Дети были заинтересованы предложенными упражнениями, так как они не вызвали утомления, и в то же время постоянно поддерживали детей в движении. Дети охотно выполняли все предложенные упражнения. Также заметно повысилась посещаемость тренировок. Включительной частью каждой тренировки, с занимающимися проводилась игра в футбол. Постепенно в игре дети начали применять элементы из упражнений. Заметно начала повышаться техническая и физическая подготовка большинства детей.

Результаты экспериментальной группы после проведения эксперимента.



В заключение исследования мы снова предложили детям Э.Г. ту же комбинацию, что выполнялась и нами на самом первом занятии. Уровень прогресса оказался очень высоким. 58,6% занимающихся улучшили свои показатели и лишь 51,4% занимающихся не добились прогресса, один из которых перестал посещать занятия.

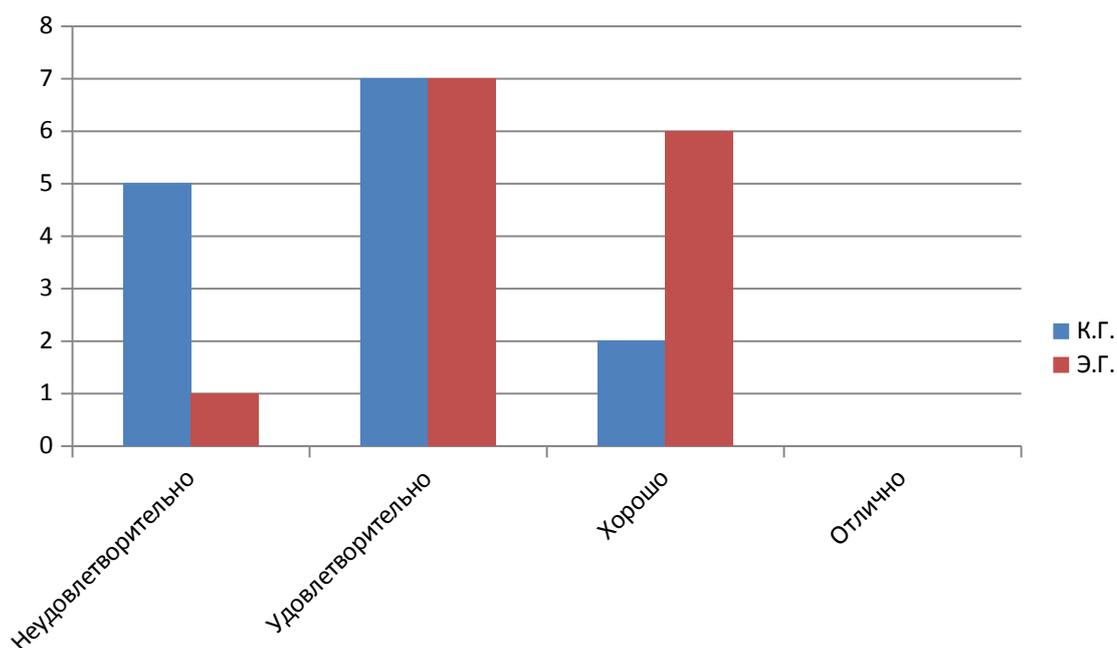
Результаты контрольной группы ппы после проведения эксперимента.



На диаграмме результатов исследования качества контрольной группы ппы можно проследить что уровень прогресса у обучающихся составил 21,5 %.

Экспериментальная группа занимающихся после проведения комплекса упражнений показала положительную динамику оценок технической подготовки.

Результаты контрольного тестирования КГ и ЭГ после эксперимента



Наиболее заметные сдвиги были при выполнении ударов по воротам и при выполнении передачи мяча в изом. Это ярко подчёркивает то, что в младшем школьном возрасте дети лучше усваивают те технические элементы, которые направлены на правильную постановку стопы, её укрепление и повышение подвижности в голеностопе. Остальные элементы развивались с меньшей интенсивностью. Так же были и те дети, которым с трудом давались технические элементы футбола. Двое детей в ходе исследования перестали посещать тренировки.

Заключение

Футбол продолжает развиваться в самых различных направлениях. Новые технологии вводятся в высших лигах. Улучшается качество и география трансляций по футболу. С каждым днем повышается качество экипировки футболиста. И самое главное каждый тренер использует собственную методику обучения технике и игры в футбол. Но все методики направлены на совершенствование техники уже у состоявшихся футболистов [27. С. 149]. В своей работе мы пришли к следующим выводам:

1. Анализ исследований по данной проблеме показал, насколько обширен данный раздел, поэтому некоторые концепции и не нашли своего отражения в научно-методической литературе. Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства. [27. С. 254]

2. В нашей работе были использованы различные средства и методы обучения. Все средства обучения технике и игры в футбол использовались в комплексе. В данном случае как средство использовались физические упражнения. Так как любое физическое упражнение способствует развитию техники ученика. Но особое внимание мы уделяли специфическим упражнениям, так как из них состоит основная часть занятия.

При выборе методов мы руководствовались различными факторами: возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, переменными средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого учителя и другими факторами. При обучении технике и игры в футбол мы делали упор на метод целостного упражнения. Так как упражнения в комплексе просты в исполнении и объяснении этот метод позволил работать на более продуктивно с наименьшими затратами времени. Из методов основанных на различной регламентации режимов нагрузки и отдыха мы использовали такие как

равномерный, и интервальный, круговой, игровой и соревновательный. Каждый из них позволил нам разнообразить тренировочный процесс.

Используя в исследовании такие методы как эксперимент, тестирование, наблюдение, сравнение и анализ мы смогли полноценно завершить работу с наиболее обширной информацией.

3. На основании результатов, полученных в ходе исследования, мы пришли к следующим выводам:

Выводы.

1. Разработанный комплекс способствует успешному обучению и развитию техники игры в футбол у учащихся младшего школьного возраста. Эффективность комплекса отражается не только в заинтересованности детей, но и в конкретных цифрах. 78,6% занимающихся улучшили свои показатели в технике. На наш взгляд эта цифра очень ярко отражает уровень прогресса.

2. Наиболее заметные сдвиги были при выполнении ударов по воротам и при выполнении передачи мяча и т.д. Это ярко подчёркивает то, что в младшем школьном возрасте дети лучше усваивают технические элементы, которые направлены на правильную постановку стопы, её укрепление и повышение подвижности в голеностопе.

3. Разработанный комплекс, в совокупности с рациональным использованием времени и инвентаря, а также правильно применёнными методами и принципами обучения, приобретает мощный потенциал как в обучении, так и в совершенствовании техники юных футболистов.

Список используемых источников

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн-Сина, 1991. – 156 с.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.
3. Аулик К.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 234 с.
4. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. – М.: ФиС, 1979. – 168 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 7.
7. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.К. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
9. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
11. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Дисс. доктора пед. наук. – М., 1982. – 373 с.
12. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

13. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
14. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / под ред. Ю.П. Железняка. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
17. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. – М.: ФиС, 1982. – 205 с.67
18. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – Киев: Здоровье, 1985.
19. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989. – 190 с.
20. Илиев И. Лонготудинальные наблюдения отдаленного эффекта тренировки в условиях среднегорья у гребцов. – В книге: Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. – Фрунзе, Киргизский ГУ, 1987. – с. 51 – 58.
21. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
22. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
23. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Физкультура и Спорт, 2003 г.
24. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы (строение и функции). – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 407 с.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Фис, 1977.
26. Мохан Р., Глессон М., Гринхаф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев: Олимпийская лите-

ратура, 2001. – 295 с.

27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – Москва, АСТ, Астрель, 2002.

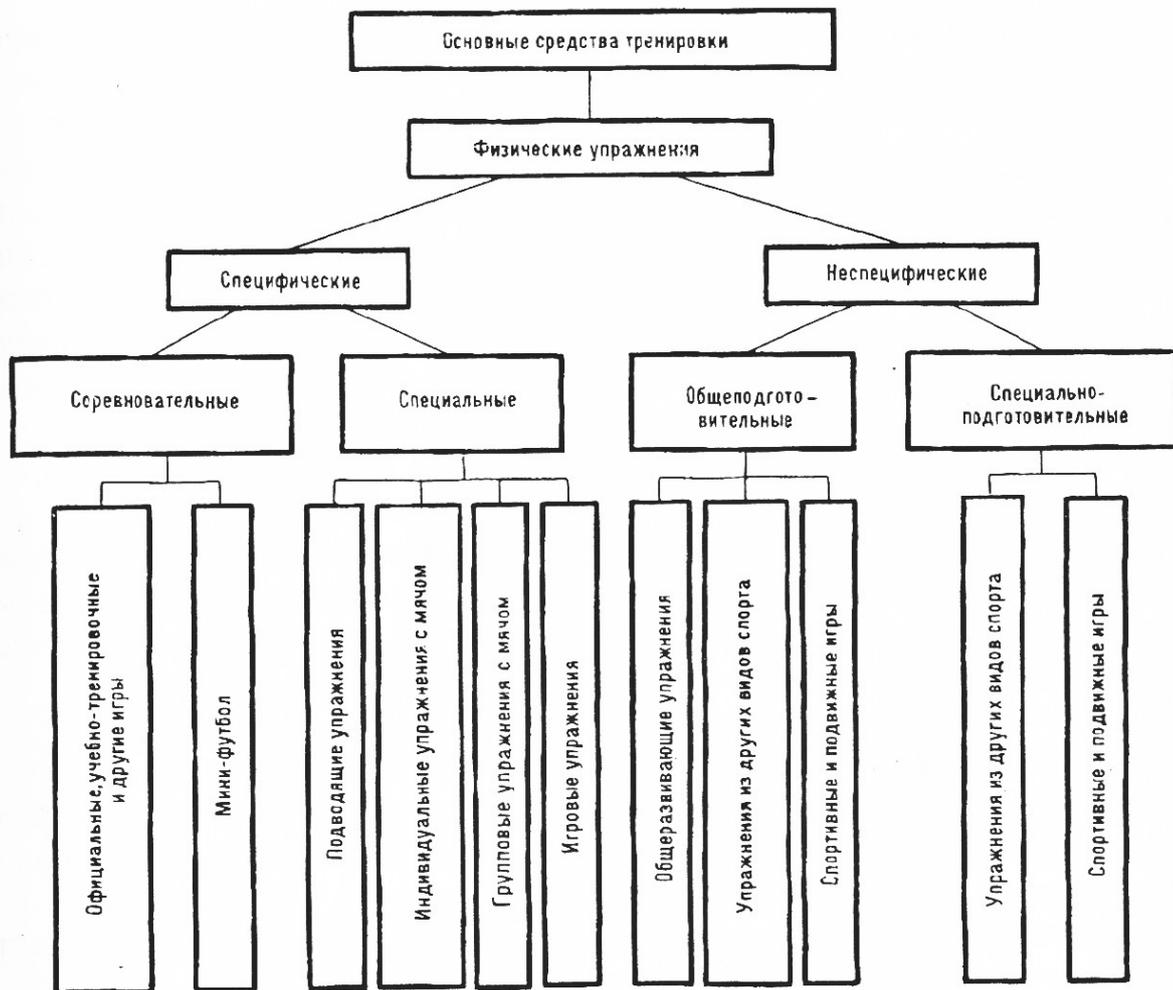
28. Полишкис М.С, Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.

29. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренеру по футболу. – Киев, Здоровье, 1988. – 256 с.

30. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 97 с.

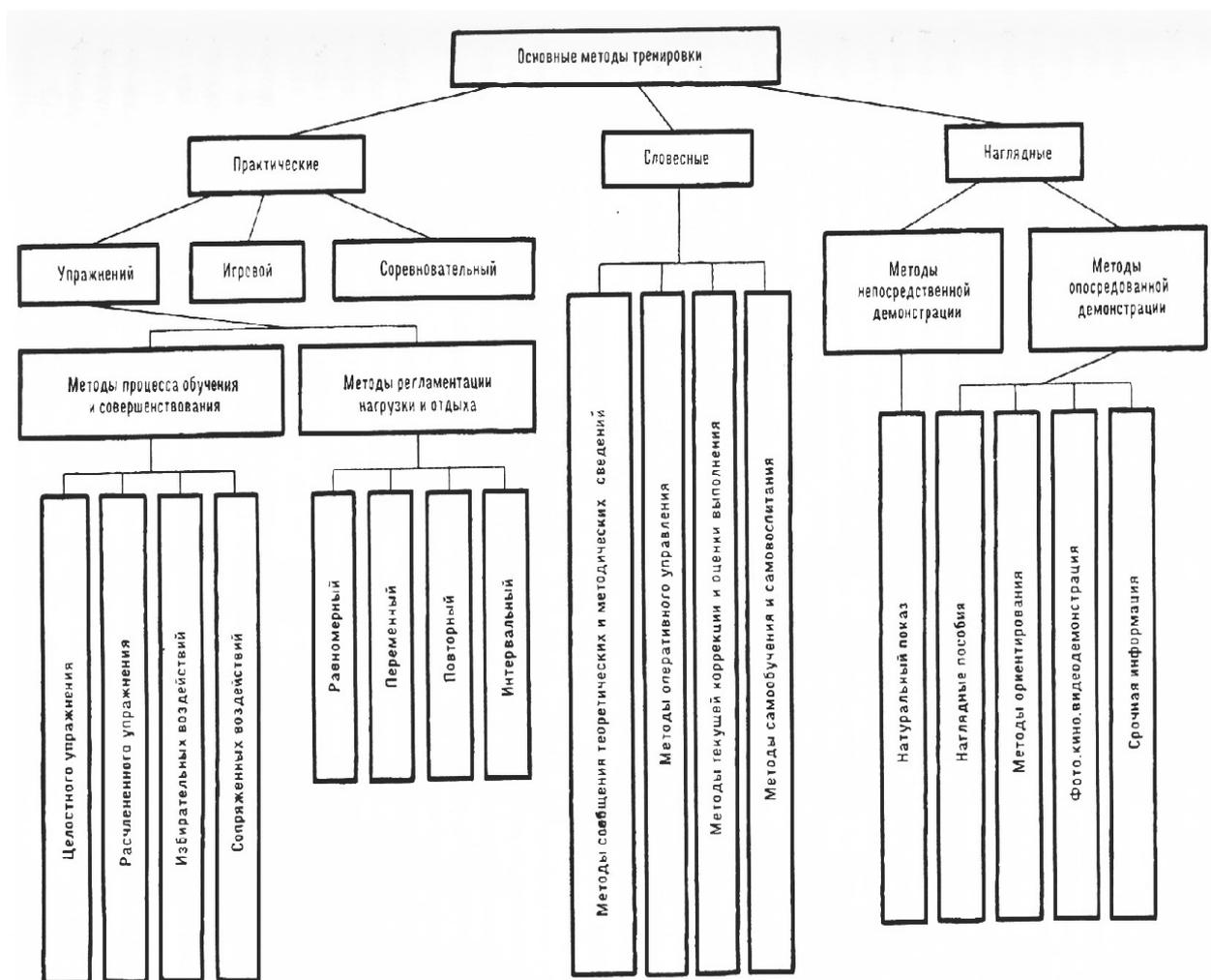
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие - М.: Академия, 2003. — 480 с.

Классификация средств обучения



[31. С. 250]

Классификация методов обучения



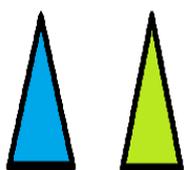
[31. С. 272]

**Комплекс упражнений на развитие техники игры в футбол у детей
младшего школьного возраста**

Обозначения:



КОНУС



ЗАНИМАЮЩИЙСЯ



МЯЧ



ДВИЖЕНИЕ МЯЧА / ДВИЖЕНИЕ
ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ С МЯЧОМ



ДВИЖЕНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ БЕЗ МЯЧА

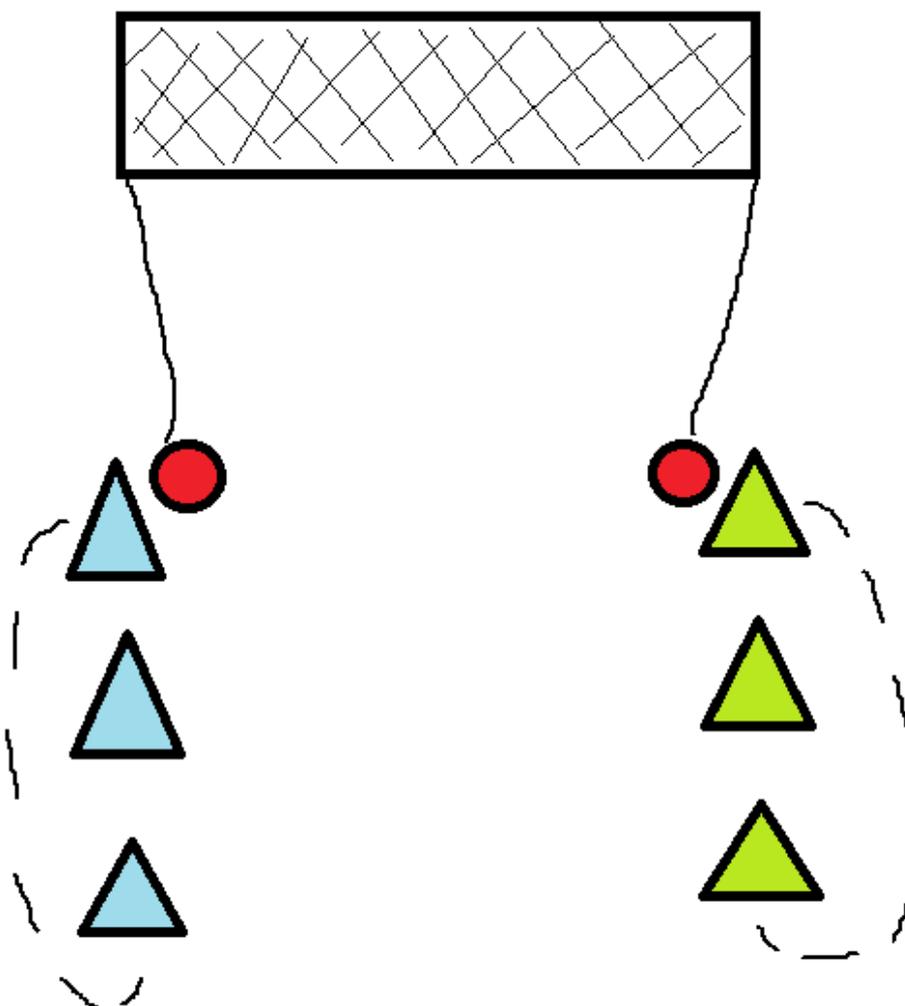


БУМАЖНЫЙ ШАРИК НА ВЕРЁВОЧКЕ

Упражнение №1

Занимающиеся выстраиваются в две колонны напротив ворот. Необходимо попасть в штангу, ударив по мячу по типу передачи мяча. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

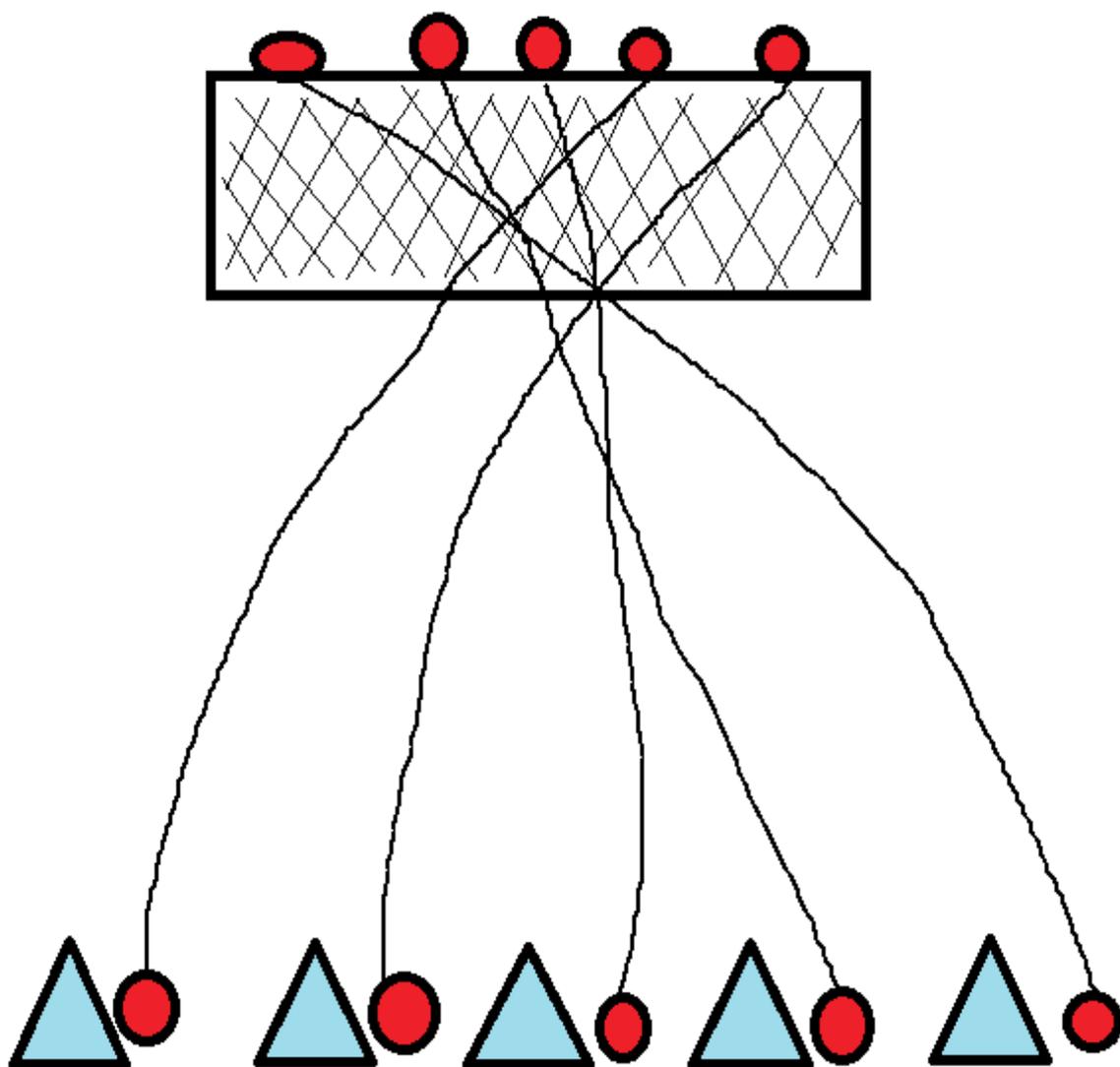
- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- с носка (взъёмом)



Упражнение №2

Занимающиеся находятся на одной линии в 10-15 метрах от ворот. Необходимо направить мяч в перекладину по типу навеса. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

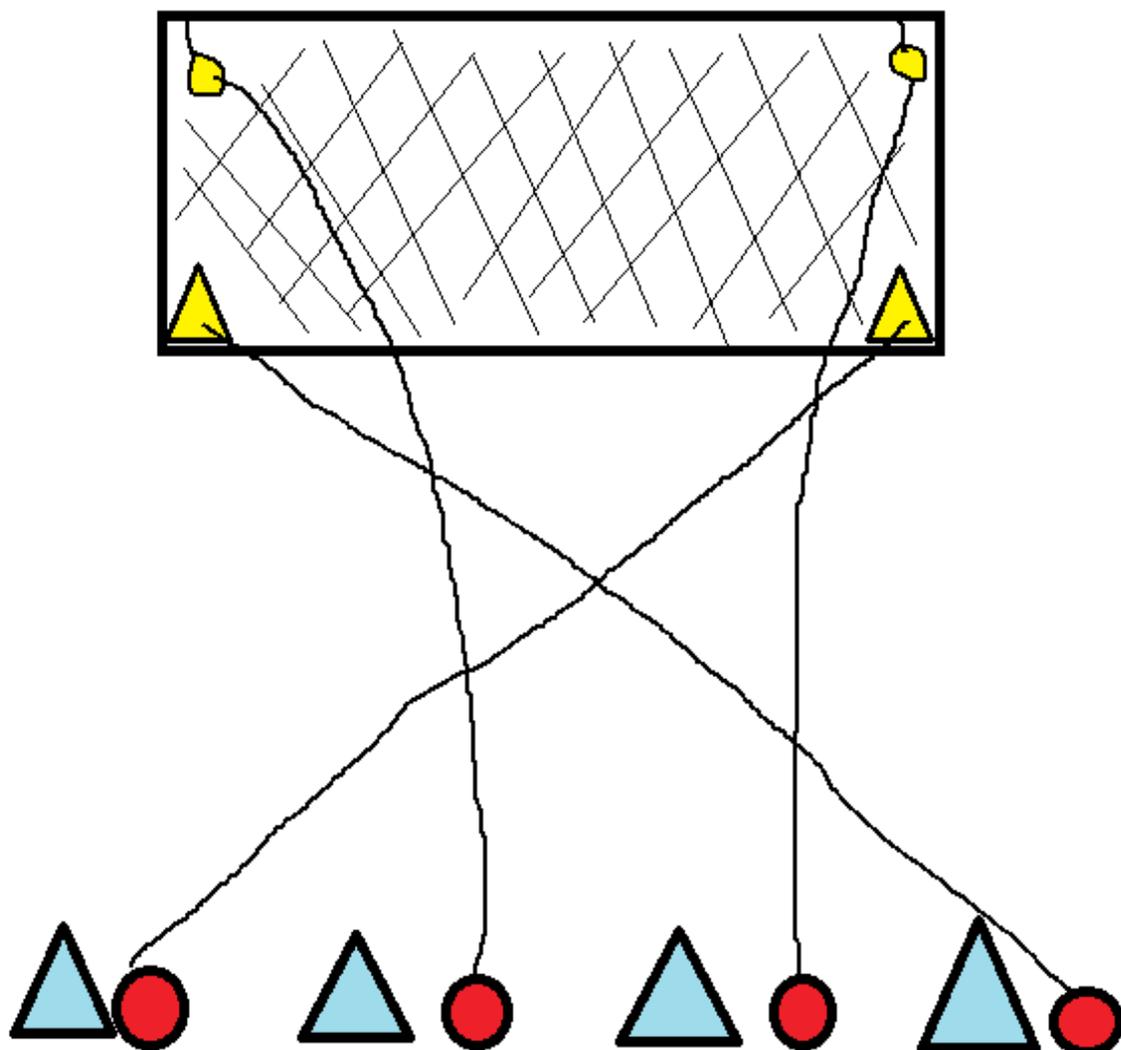
- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- подсекающим ударом



Упражнение №3

К перекладине в двух углах привязывается бумажный комочек. Занимающиеся находятся на линии 10-15 метров от ворот. Необходимо ударить по мячу, чтобы он попал в заранее указанный верхний угол. В нижние углы можно ставить конусы. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- подсекающим ударом



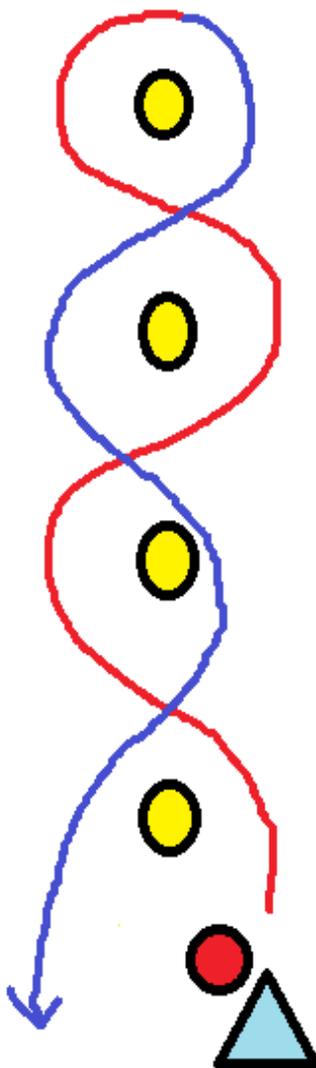
Упражнение №4

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами.

- внутренней частью стопы (щёчкой)

- внешней частью стопы

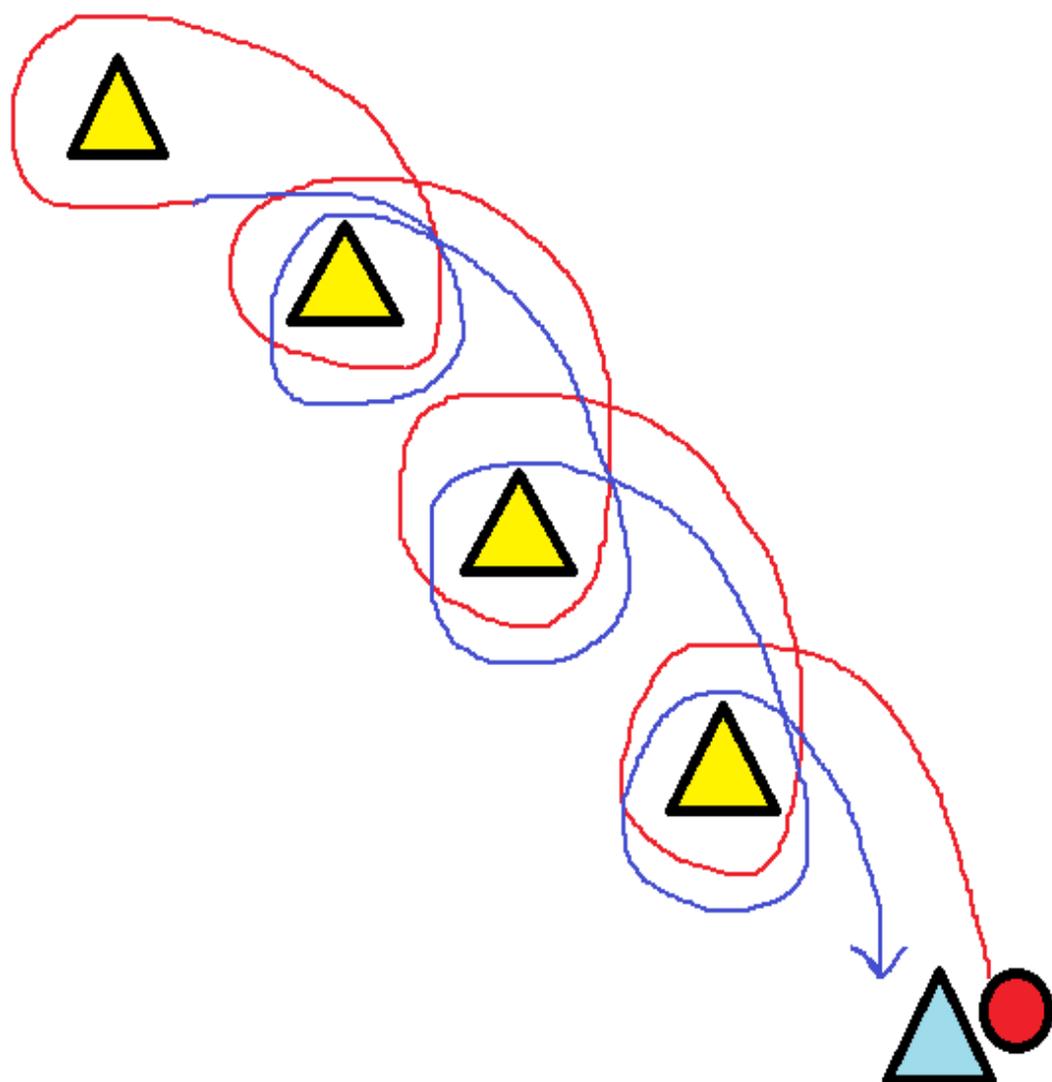


Упражнение №5

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

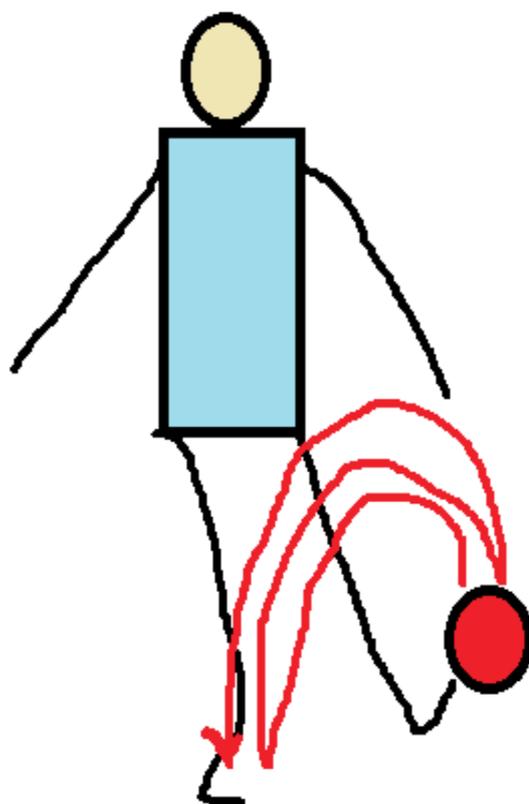
Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами, обходя каждый конус по кругу с одной стороны, а после с другой.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы



Упражнение №6

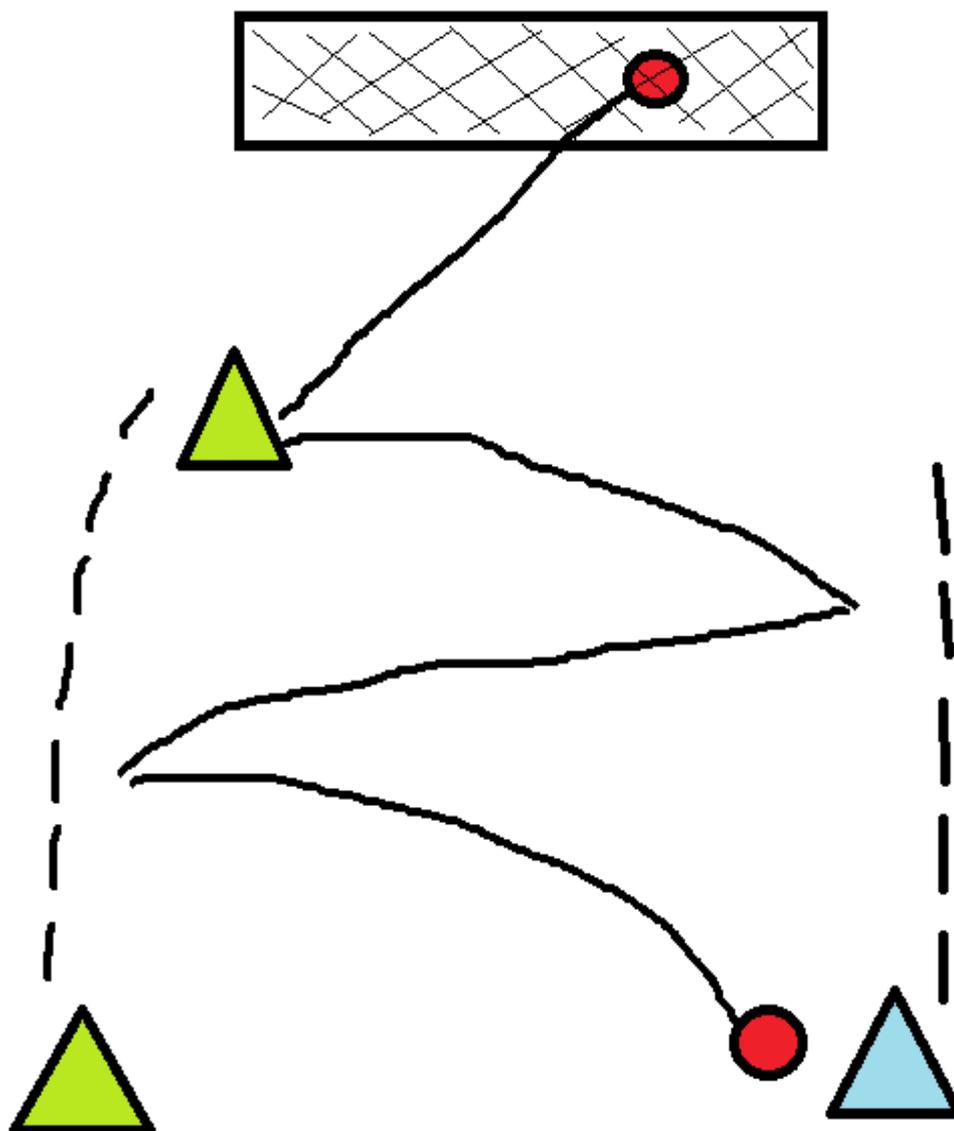
Жонглирование мячом. Мяч необходимо перекидывать с ноги на ногу на протяжении 1-2 минут.



Упражнение №7

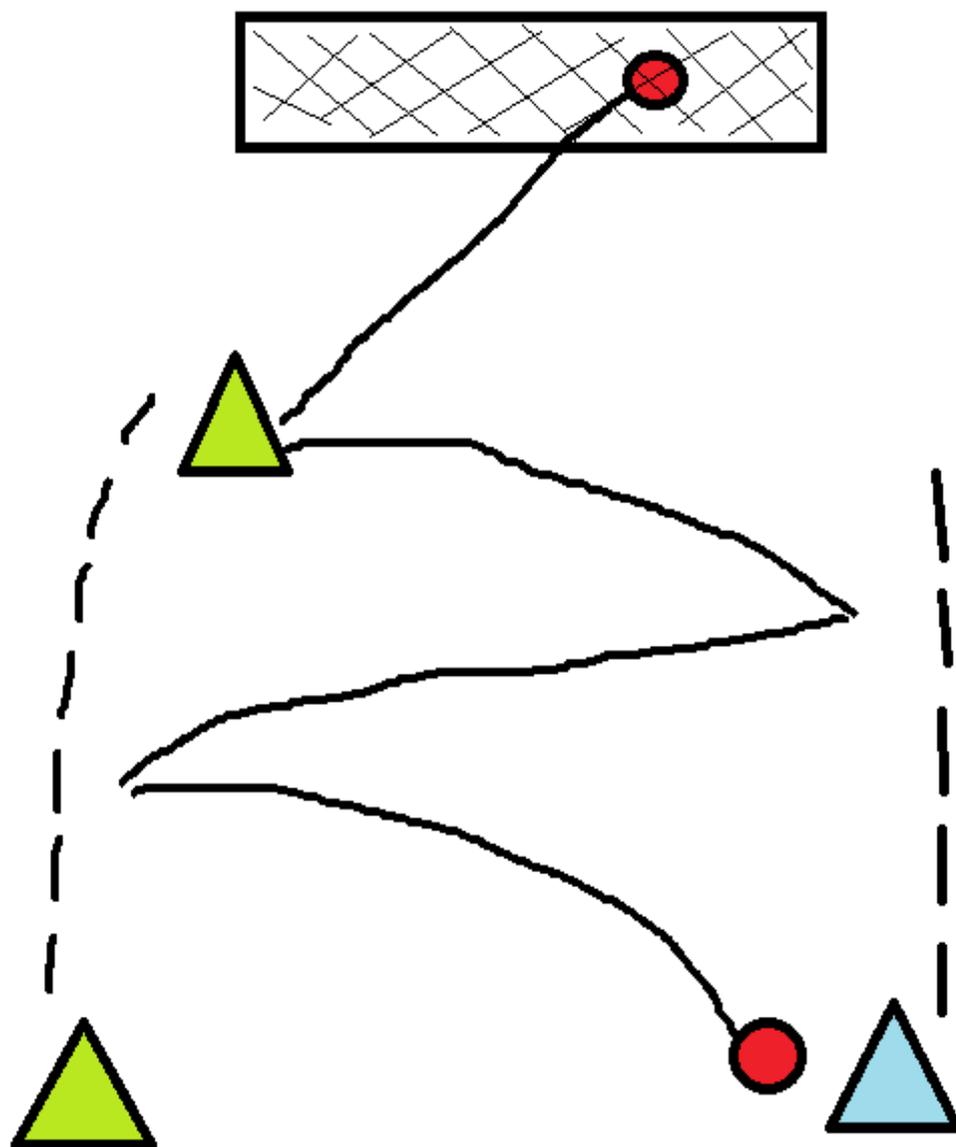
Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу, с завершающим ударом по воротам в конце дистанции. Упражнение выполняется с обработкой мяча, а так же в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы



Упражнение №8

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу по типу навеса, каждый обрабатывает мяч перед тем как отдать партнёру. Упражнение выполняется с завершающим ударом по воротам в конце дистанции.



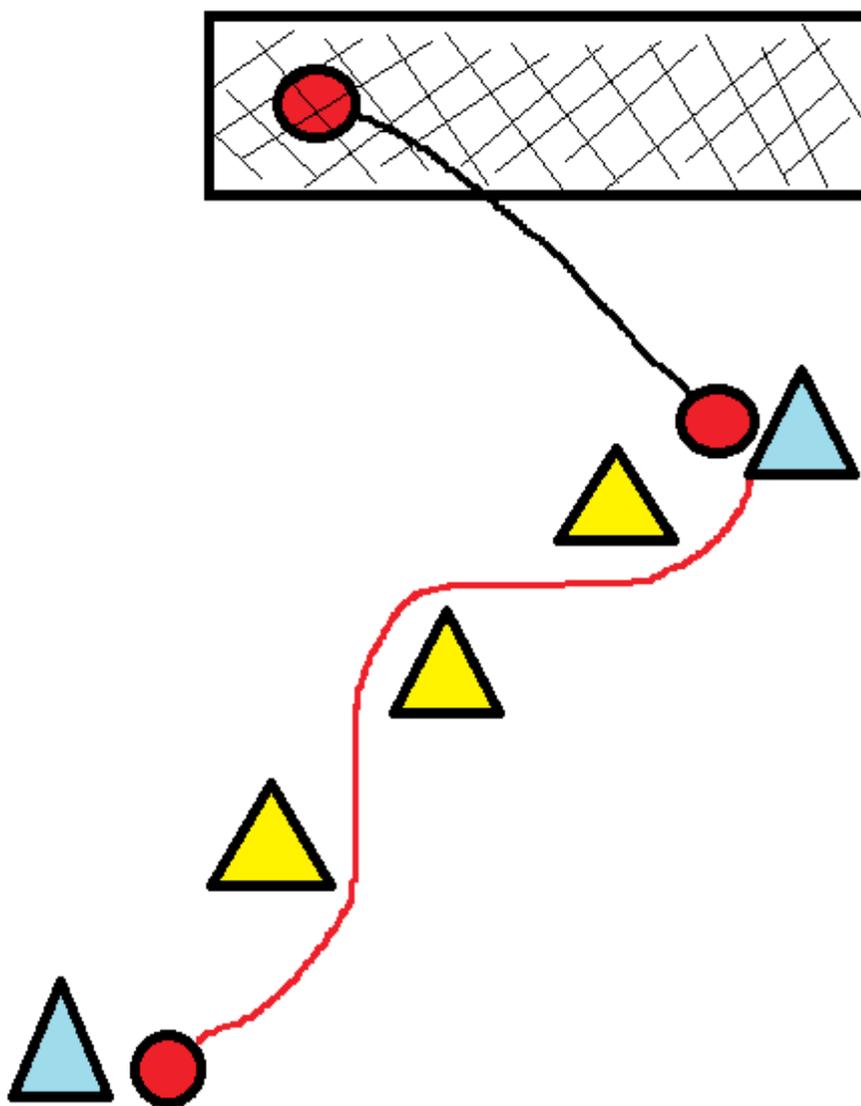
Упражнение №9

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами. В конце дистанции наносится удар по воротам свободным типом удара.

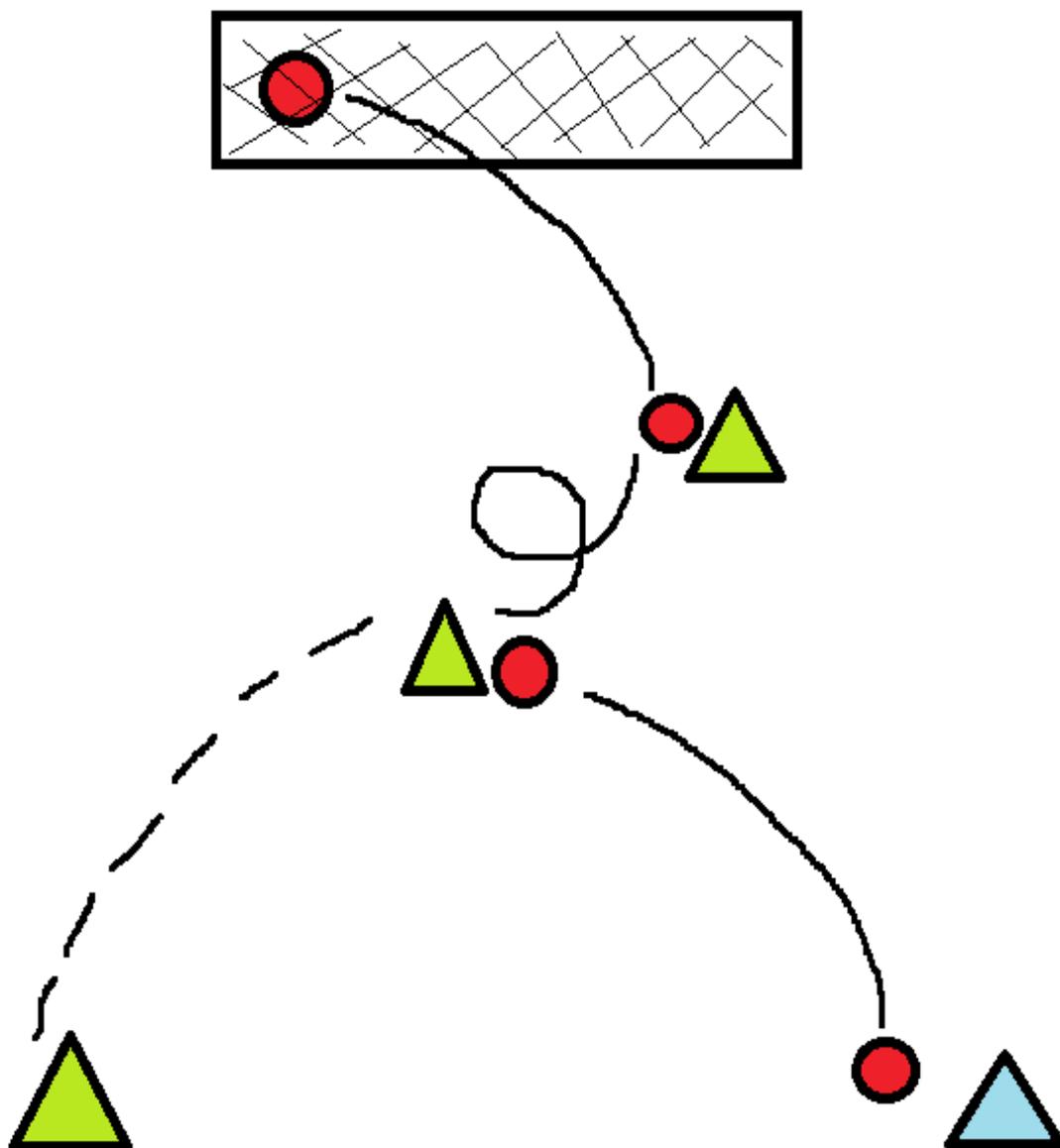
- внутренней частью стопы (щёчкой)

- внешней частью стопы



Упражнение №10

Один ученик располагается на углу площадки. Второй ученик на другом углу. Первый делает передачу низом вдоль зала по диагонали. Второй выбегает на передачу, обрабатывает мяч, выполняет свободный финт и бьёт по воротам свободным типом удара.



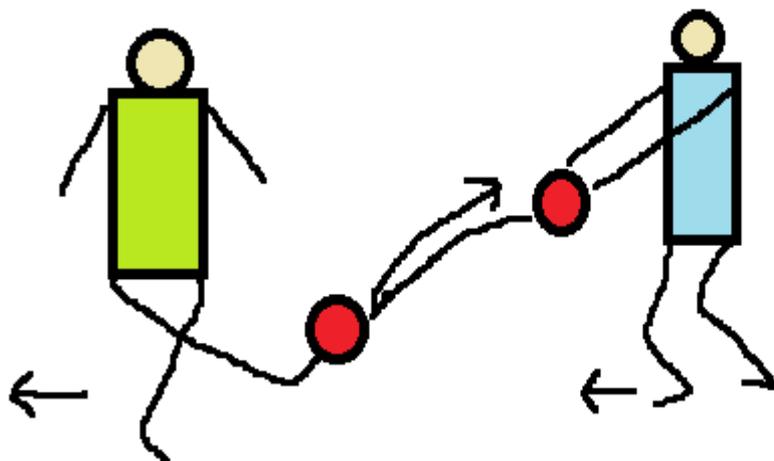
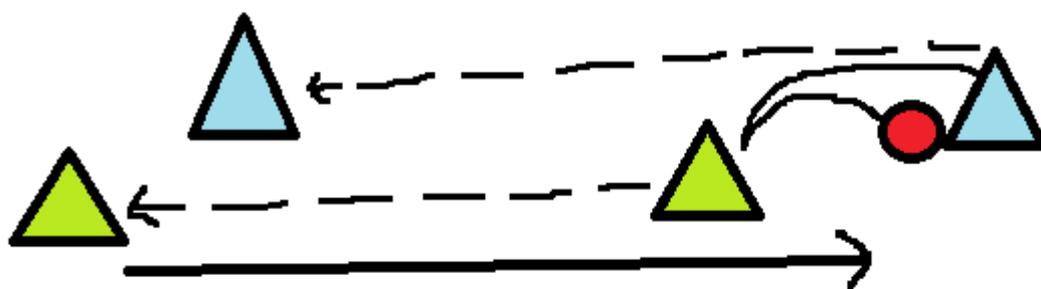
Упражнение №11

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его стопой.

При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.

Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- с носка (взъёмом)

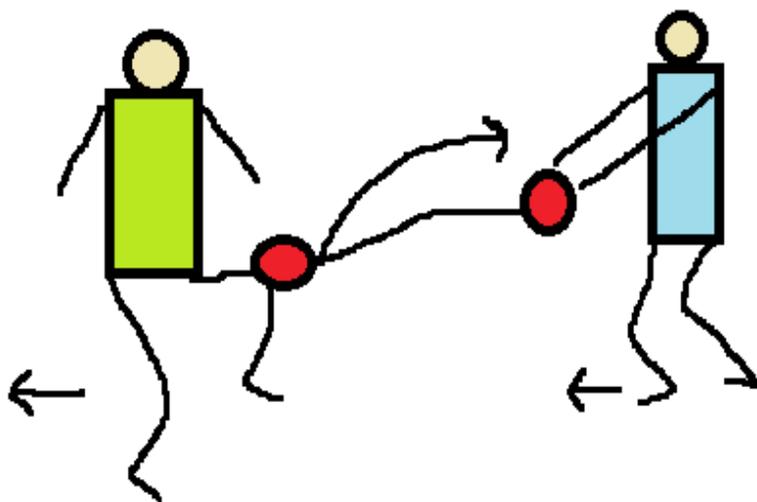
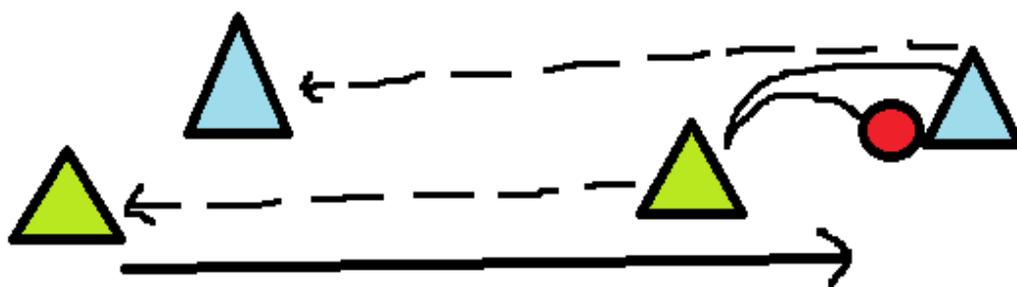


Упражнение №12

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его бедром.

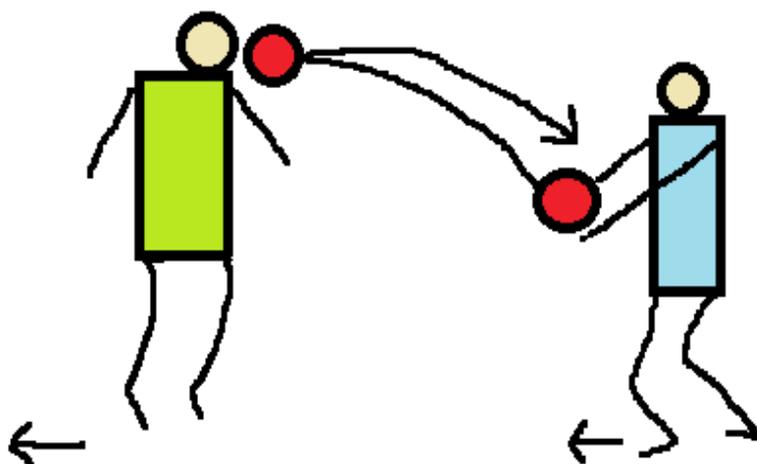
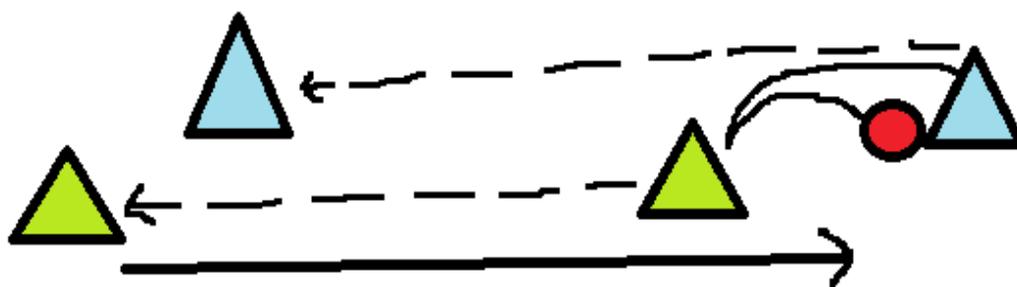
При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.

Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.



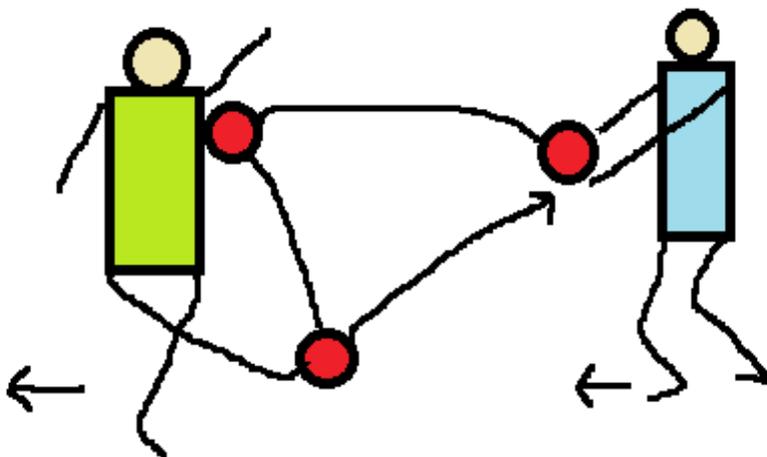
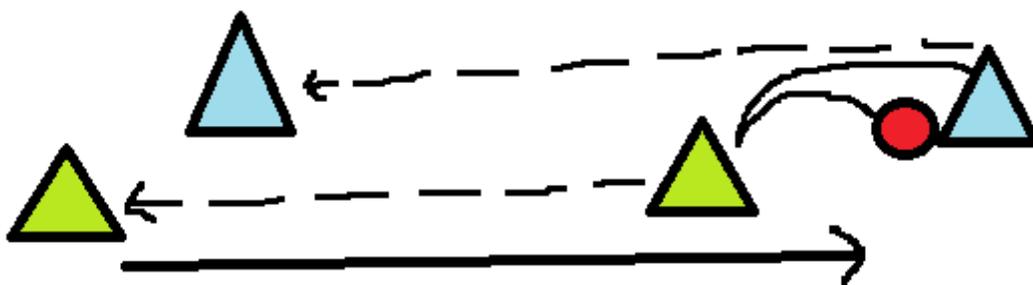
Упражнение №13

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его головой. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.



Упражнение №14

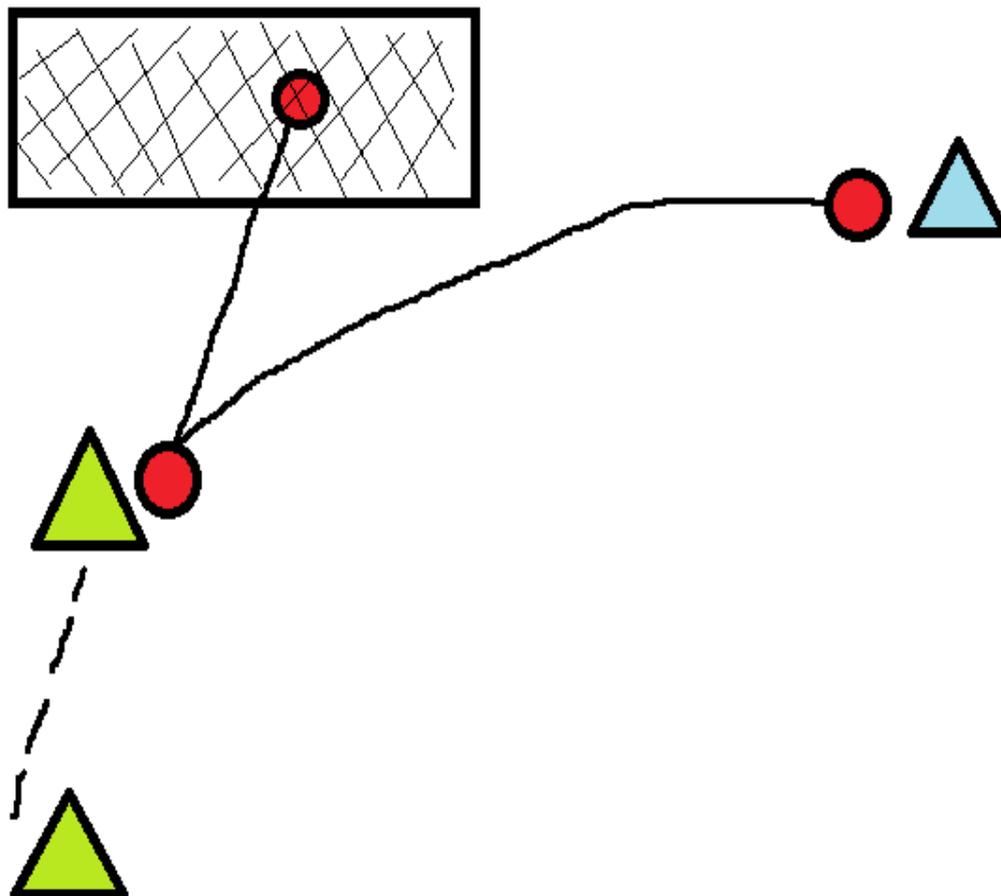
Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй принимает мяч на грудь и отбивает его любой частью стопы. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.



Упражнение №15

Один партнёр делает навесную передачу с углового. Второй партнёр должен забить мяч в ворота одним из способов.

- ГОЛОВОЙ
- СТОПОЙ
- КОЛЕНОМ



Комбинация для оценки технической подготовки обучающихся младшего школьного возраста.

Упражнение №1 – отыгратья в пас с партнёром.

Упражнение №2 – обводка конусов.

Упражнение №3 – ускорение с мячом.

Упражнение №4 – выполнение произвольного финта.

Упражнение №5 – удар по воротам.

