

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Давронбоев Салохиддин Дилмурод Угли

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

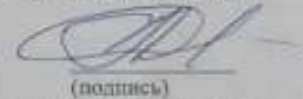
Обучение технике владения футбольным мячом обучающихся 14-16 лет
во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Физическая культура с основами
безопасности жизнедеятельности

Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: ст. преподаватель Логинов Д.В.



(подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Кравченко С.В.



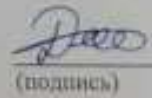
(подпись)

Руководитель: д. п. н., профессор Янова М.Г.



(подпись)

Обучающийся: JZ-Б19А-02 Давронбоев С.Д.



(подпись)

Дата защиты: 18.06.2024

Оценка: удовлетворительно
(подпись)

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Анализ литературных источников	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 14-16 лет.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности обучающихся 14-16 лет	10
1.3. Техника игры футбола.....	13
1.4. Особенности технической подготовки обучающихся 14-16 лет	20
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	39
2.1. Методы исследования.....	39
2.2. Организация исследования.....	43
ГЛАВА 3. Экспериментальная работа по реализации комплекса средств обучения технике владения мячом обучающихся 14-16 лет в процессе внеучебной деятельности по футболу	44
3.1. Реализация комплекса средств обучения технике владения мячом обучающихся 14-16 лет в процессе внеучебной деятельности по футболу.....	44
3.2. Результаты исследования.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

Образовательный процесс в современной школе становится все более сложным и продолжительным. В связи с этим, внимание специалистов обращено на необходимость развития не только умственных способностей обучающихся, но и комплексного развития основных двигательных способностей.

Помимо урока по физической культуре, где ставится целью комплексное развитие двигательных способностей, эта задача может с успехом решаться в процессе привлечения обучающихся к регулярным внеурочным занятиям.

Содержанием внеурочных занятий может стать овладение таким популярным и доступным игровым видом спорта, как футбол. Виды единоборств и их элементы практически не используются из-за опасения получения травм, сложностей с подготовкой мест занятий и отсутствия доступной методической литературы.

Решение задач, поставленных перед общеобразовательными школами, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу: использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие.

Задачами на занятиях в группах с детьми 14–16 лет являются: укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям спортом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости

и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры; освоить процесс игры в соответствии с правилами; участвовать в соревнованиях; изучить элементарные теоретические сведения.

Актуальность: настоящего исследования обусловлена тем, что современный футбол предъявляет высокие требования в плане повышения динамики игры. В связи с этим возрастает значение применения технических приемов игры на высокой скорости, т.е. скоростной технике владения мячом. В связи с этим, становится актуальным научное обоснование целесообразности комплексного применения средств и методов технической подготовки обучающихся 14–16 лет, в процессе внеучебных занятий футболом.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся 14–16 лет во внеучебной деятельности по футболу.

Предмет исследования: комплекс средств обучения технике владения мячом.

Цель исследования: теоретическое обоснование и разработка комплекса средств обучения технике владения футбольным мячом обучающихся 14-16 лет, применение и проверка его эффективности.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по теме исследования;
2. Разработать комплекс средств обучения технике владения футбольным мячом обучающихся 14-16 лет;
3. Экспериментально проверить эффективность применения комплекса в образовательном процессе.

Гипотеза исследования: процесс обучения технике владения футбольным мячом обучающихся 14-16 лет во внеучебной деятельности будет эффективным, если:

- будут изучены теоретические положения и практический опыт по проблеме исследования;

- будут изучены и учтены возрастные особенности обучающихся 14-16 лет и уровень их подготовленности;

- будет разработан и применен, в образовательном процессе, комплекс средств обучения технике владения мячом обучающихся 14-16 лет.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 14-16 лет

В наше время физическая культура и спорт считается факторами, которые влияют на физическую подготовку, умственную работоспособность человека и способствующие восстановлению деятельности системы организма после напряжённого умственного труда. Главное место это занимает в организации жизни школ. Именно в школах значительное внимание должно акцентироваться на постановке физической культуры и спорта как средство повышения здоровья учащихся.

Хорошим влияние постоянных занятий физическими упражнениями на совершенствование школьников свидетельствуют наблюдения ряда авторов. Общеизвестным средств в решении задач физического воспитания учащихся являются спортивные игры, и также входит туда и футбол.

Одна из отличительных черт нынешнего футбола считаются тактическая подготовка. Тактика спортсмена это искусство ведения игры. Спортсмен должен обладать в наше время положительное удовольствие быстротой реакции, мысли, передвижение, выполнение технических приёмов, быстро решать тактические задачи в самых различных игровых ситуациях. Всё это представляется большие требования к учащимся. Выполнение различных упражнений, участие в подготовительных и двухсторонних играх содействуют совершенствованию важнейших двигательных способностей, воспитание моральных и волевых качеств. Занятия футболом повышает здоровье, помогает всестороннему физическому развитию, воспитывает чувство коллективизма, закаляет волю это. И при условии, что таких уроках все получают положительные эмоции.

Костно мышечный аппарат. Рост и совершенствование организма происходит до 20 25 лет. Энергетический рост тела у мальчиков происходит в 10-15 лет. В основном Рост в длину происходит за счёт конечностей. Некоторые угловатость и неловкость движений результат неравномерности

совершенствования мускулатуры и Костей, непропорциональность туловища и конечности. Формирование костной ткани у детей различается от строения и ё о взрослых меньшим содержанием минеральных солей и большим количеством мягкой хрящевой ткани. Хрящи детей наиболее эластичны по сравнению со взрослыми. Благодаря тому что у детей больше эластичность то это помогает детям как можно легче овладеть сложной техникой. А занятия с детьми и подростками необходимо выполнять упражнения, способствующие укреплять мышцы позвоночника, и становление правильной осанки. Необходимо обратить внимание, что при неправильно использование статических усилий, одни и те же упражнения то может произойти искривление позвоночника. При правильном выборе упражнения совершенствование костей происходит без изменений. В возрасте 10 - 14 лет всё ещё продолжается процесс срастание грудины с ребрами, а и заканчивается он к 15-16 годам. При интенсивной работе лёгких происходит Изменение формы грудной клетки. Процесс окостенения кистей завершается к 13 годам.

Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, хорошо влияет на совершение костной ткани у детей. В данном возрасте использование ходьбы, бега, разных прыжков, метаний содействует росту костной ткани и повышению условий питания хрящей. Также следует Осторожно выбирать упражнения для соскоков, приземление на твёрдый грунт. К упражнению, который требует высокого напряжения, и статические положения тела, крайне нежелательно делать, так как могут плохо сказаться не только на росте костей, но и на кровообращение. Умеренные, доступные упражнения для детей служит одним из средств формирования костной ткани.

Сила мышц повышается неравномерно. Мышцы детей различаются по строению и составу от мышц взрослого. В них меньше гемоглобина, меньше мышечных волокон, Малое количество белков, жиров и неорганических Солей. У детей мышцы прикрепляются к костям дальше от

осей вращения суставов, что позволяет производить движения низкой потери силы. Мышцы совершенствуются неравномерно, сначала более крупные, потом уже мелкие. В это время вредны статические упражнения, особенно силовые. Более физически оправданы и менее утомительны упражнения с переменным напряжением и расслаблением, которые связаны с движениями в суставах. В данном возрасте повышается вес тела и ускоряется его рост и как результат увеличивается силовые возможности организма. Силовые возможности непосредственно зависят от величины мышечной массы. Скорость мышечных сокращений у человека меняется независимо от величины мышечной массы и часто достигает высокого у подростков.

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе учащихся необходимо обращать внимание на совершенствование быстроты и координации. У обучающихся среднего школьного возраста это проявляется интенсивное совершенствование ног, спины, плечевого пояса, рук, сопровождается увеличением мышечной силы. Особенно надо обращать внимание на совершенствование мышц стопы и голени для хорошего формирования свода стопы и предотвращения плоскостопия, не часто встречаются у детей среднего школьного возраста.

Кровообращение. На протяжении жизни человека сердца меняется по величине, форме и даже расположению. В период полового созревания в условиях высокого темпа физического совершенствования и активно протекающих энергетических и пластических процессов в работе сердца требуются особенно высокие требования. Число сокращений у детей намного больше чем у взрослого человека. Так, в 7 лет наблюдается 90-95 ударов в минуту, в 8-10 лет -90, в 12-14 лет 76-80. Медленный пульс сопровождается повышением выталкиваемой в крови. Максимальная частота сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдается уже в 11-14 лет. К с возрастом происходит количество крови в сторону уменьшения. К у подростков 14 лет относительное количество крови

составляет 9% веса тела а у взрослого 8%. Круговорот крови происходит у детей намного быстрее, чем у взрослых. Так, полное прохождение крови у взрослых равняется около 22 секунд, у подростков 14 лет за 18 секунд, у подростков 7-10 лет 16-17 секунд. Обширный просвет капилляров даёт возможность крови протекать в большем количестве, а и поэтому питание тканей происходит намного быстрее, интенсивнее, а процесс окисления более активно. Кровь у детей очень сильно богата водой и экстрактивными веществами, но очень мало солей, количество эритроцитов намного больше, чем у взрослых, больше фагоцитов. Со значительным развитием сердца в 13-14 лет происходит относительное понижение его массы. Ударный объем крови намного меньше, чем у взрослых, но минутный объем приближается к минутному объему у взрослого человека повышением частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей подростков значительно меньше, чем у взрослого, оно равняется: к 7-8 годам-99/64, к 9-12 годам-105/70, к 13-15 годам-117/73 и к 16-18-120/75 мм ртутного столба. У некоторых подростков может быть повышено от 130/80 до 150/85 мм ртутного столба, т.е. возможна так называемая юношеская гипертония, это не патологическое явление, а возрастное. Однако под влиянием переутомления, физических упражнений, дающих слишком большую нагрузку на сердце, и других неблагоприятных факторов такое повышение кровяного давления может стабилизироваться и остаться на всю жизнь. Правильно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно-сосудистой системе подростков. Постепенная тренировка воздействует на мышечные волокна сердца, эластические и сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется.

Дыхательная система. К основным особенностям строения органов дыхания детей и подростков относится нежность их тканей, лёгкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, и обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Самый интенсивный рост лёгких наблюдается в 10-

16 лет. Дыхательная поверхность лёгких у детей относительно больше, чем у взрослых. Особенности строения органов дыхания и механизм их деятельности у детей делает дыхание поверхностным и более частым. Число дыханий у ребёнка 5 лет в минуту равняется 26, в 14 лет-20, у взрослых-16-18; у спортсменов число дыханий в минуту достигает 10-15, а в некоторых случаях -6-8, такое дыхание является глубоким. Если физические упражнения применяются систематически, то дыхание становится более ритмичным, глубоким, редким. Сравнительно большая потребность организма подростка в кислороде и лёгкая ранимость слизистой оболочки дыхательных путей требуют того, чтобы в спортивных помещениях был чистый воздух, а занятия физическими упражнениями проводились, возможно, чаще на свежем воздухе. С возрастом увеличиваются размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата. Окружность грудной клетки и размер её дыхательных движений прогрессивно нарастают. Увеличивается также и экскурсия грудной клетки, благодаря этому становится больше жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Величина ЖЕЛ имеет большое значение при определении возможности дыхательной функции. В процессе рациональной тренировки отмечается совершенно закономерно увеличение, а при неправильной тренировке и ухудшении здоровья - уменьшение ЖЕЛ. Увеличение глубины дыхания с возрастом связано с увеличением окружности грудной клетки; это, в свою очередь, вызывает увеличение ЖЕЛ и минутного объёма дыхания (лёгочной вентиляции). Тренировка, повышая функциональные возможности дыхательного аппарата, приводит к тому, что одинаковая нагрузка выполняется с меньшей лёгочной вентиляцией, но в то же время процент использования кислорода в легких увеличивается. Высокая реактивность организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа в крови и плохая их приспособляемость к двигательной деятельности при затруднённом газообмене требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями.

Таким образом, развитие организма подростка протекает неравномерно, скачкообразно. Периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей и органов, формообразование. Также неравномерно развиваются и физические способности. 10-14 летний возраст у мальчиков ознаменован началом переходного возраста, за время которого в организме произойдут огромные изменения. Различные сроки полового созревания у разных детей в ряде случаев стирают границы между средним и старшем возрастом.

1.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ

Юношеский возраст считается переходным главным образом в биологическом смысле, потому что этот возраст полового созревания, одновременно которому достигает зрелости остальные биологические системы организма это так называемый третий мир, который существует между детством и взрослостью. Биологически данный период заканчивается физическое созревание. Однако, в данный период еще есть некоторые специфические, характерные для данного возраста это особенно внешний вид мальчиков и девочек. Данный период как уже говорилось отличают в бурном повышение массы мышц мышечной силы, к 12 - 14 годам масса мышц будет 1/3 общей массы тела. К мышечной всегда играют высокого уровня через год-полтора после достижения предельного роста, при этом у девочек к 14 годам а нам почти равна силе взрослой женщины, у юноши мышечная сила очень резко повышается после 14 лет, 18 предельного совершенствования силы взрослых мужчин.

Таким образом, быстрота темпа роста организма у мальчиков начинается и заканчивается позже чем у девочек. У подростков в связи с тем что ускорение роста неравномерно, главным образом непропорциональное

развитие костей и мышц, а начинается временная дисгармония и координации движений, как известно это неуклюжесть, а которая с возрастом Понемногу уходит.

Биологические особенности поведения юношей в этом возрастном периоде, проявляются в большей подвижности и возбудимости, чем у девушек этого же возраста. Юноши 14-16 лет, по сравнению с девушками более склонны к болезням, они уступают девушкам в вербальных способностях, в восприятии цвета и его оттенков, они менее наблюдательны. Юноши рассматриваемого возраста отдают предпочтение спорту. Они предпочитают такие виды спорта, где превалирует скорость, сила, выносливость. В этот период юноши менее сентиментальны, чем девушки, они позже переживают чувство влюбленности, позже девушек начинают оценивать и осмысливать мир «по-взрослому». Девушки острее переживают чувство одиночества, чувствуют потребность в утешении, сочувствии. В этот период девушки более чувствительны к упрекам и нуждаются в поддержке.

Во взаимоотношениях с окружающими, юноши пытаются руководить, Вести за собой. Девушки, в отличие от них смотрят за впечатлением, которое они производят на других, запоминают малозаметные нюансы изменения этих впечатлений, малейшие изменения оценят своей личности и поведения. Они не действуют так напрямую как юноши, а незаметно, Понемногу завоевая. Психологи говорят, что девушки 12-14 лет является Личностью старше своих сверстников, однако психологические различия совершенствование, их внутреннее индивидуальности более узкие. Ведь юноши раннего возраста тяготеет более большому взрослому социуму, хотят резка, прекрати, испытании. Их мир субъективно труднее, чем девочек, которые иногда не выходит за рамки семьи, или близко им окружающих. К немалому фактор в юношеском возрасте является самооценка. К на формирование самооценки влияет самоутверждение самосознание. Самооценка играет одну из главных ролей совершенствование личности юношей и девушек, в их желание воспроизвести собственные способности,

установления контактов с окружающим миром, поэтому формируется только во время разговоров личности с другими. К сам процесс оценивания имеет различные функции. С одной стороны, самооценка это когнитивный процесс для положительной деятельности индивид заинтересован в объективном знании себя из своих качеств, с другой, самооценка очень часто служит средством психологической самозащиты: желание иметь хороший образ "я" и нередко побуждает индивиды преувеличивать свои достоинства и уменьшать недостатки.

В юношеском возрасте самооценка очень изменчива и может изменяться от понижения к повышению. Для данного возраста очень характерно искать соответственно своего внешнего облика стереотипный образцу мускулистости у юношей и феноменальность у девушек. Это юношей эталон красоты и красоты приемлемый внешности не часто бывает очень высокий нереалистичный. Девочки данного возраста очень сильно переживает недостатки кожи, и даже склонны преувеличивать свою полноту, прибегая при этом к фантастическим и вредным диетам, нескладность иногда слишком высокий, по их мнению рост , т.к. Девочки в этом возрасте значительно обгоняют большинство мальчиков, появление волос на теле. У мальчиков чаще всего является тревога недостаточный ну, по их мнению, рост и многие также болезненно реагирует на появление прыщей и угрей, их смущает то что нет волос на теле и другое. Таким образом, По содержанию и у нашей девичье заботы о внешности значительно отличаются лишь постольку, поскольку не совпадает стереотипа феноменальность и мускулистости. Поскольку наружность важный элемент юноши самосознания, учителям и родителям надо знать, Какие аспекты ещё чаще всего оказывают у ребенка беспокойство, так как порождение у ребенка этого возраста повышается в своей привлекательности, может произойти между отсутствует возможность, понижение уровня притязания, трудности в общении, застенчивость и другие психологические проблемы. А как вы там плывут у юношей очень

неустойчивая эмоциональная сфера, они очень восприимчивый к успехам и неудачам. К тренеру необходимо на это обращать особое внимание.

Чтобы грамотно и правильно выстроить, тренировочный процесс необходима консультация психолога.

1.3. ТЕХНИКА ФУТБОЛА

Под техникой футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Она подразделяется на две основные группы – это технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два раздела: техника полевых игроков и техника вратарей. Чтобы достичь высоких результатов в сложной спортивной игре, характерны мгновенно складывающиеся и изменяющиеся игровые ситуации, игроки должны стремиться овладеть всем арсеналом технических приемов, научиться также надежно, быстро и своевременно применять их в различных условиях.[7,155с.]

Перемещения:

Для перемещений в процессе игры футболисты применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного.

Главным же способом перемещения игроков в футболе является бег. Необходимость выполнять ускорение в любом направлении, мгновенно изменять и направление, и скорость перемещения объясняют некоторые особенности бега игроков в этой игре. В целях внезапного освобождения от своего опекуна или же выхода на свободное место игрокам приходится использовать такую разновидность бега, как рывок. В футболе передвигаются не только по прямой, но и в самых различных направлениях,

также используются и другие способы бега: бег спиной вперед, бег приставными шагами.

Неотъемлемой частью перемещений футболистов являются прыжки. Прыжки выполняются вперед, вверх и в сторону. После прыжка приземление игрока на площадку должно быть достаточно мягким, без потери равновесия.

С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости получают возможность изменить скорость перемещения. Повороты входят одновременно составной частью в технику выполнения ударов по мячу, остановок в ведение мяча, а также финтов.

Защитная стойка: Одной из главных особенностей футбола является то обстоятельство, что каждый игрок в команде, независимо от конкретных заданий тренера на тот или иной матч, должен уметь выполнять функции и обороняющегося, и атакующего футболиста. Для успешного ведения единоборств необходимо уметь принимать такое положение готовности, которое называется “защитная стойка”. Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижение мяча. Защитная стойка может иметь другой вариант, когда обороняющийся выставляет одну ногу вперед. Если в позиции ноги на ширине плеч обороняющийся имеет возможность в любой момент начать движение в любую сторону, то во втором случае он получает благоприятную возможность или сблизиться с атакующим соперником и выбить у него мяч, или выйти на перехват передачи, или же выполнить рывок для перехода от обороны к атаке. Для более плотной опеки атакующего соперника с мячом защищающий игрок может применять и так называемый “приближающий шаг”. Как бы подкрадываясь к сопернику,

обороняющий получает возможность предотвратить удар по воротам, перекрыть острый пас или вынудить соперника отдать мяч партнеру, находящемуся в невыгодной позиции. А для сопровождения соперника, ведущего мяч на высокой скорости, обороняющийся использует “отступающий” шаг, представляющий собой сочетание скользящего и приближающегося шагов. Вначале для обучения игроков технике передвижения в защитной стойке рекомендуется использовать упражнения в невысоком темпе. Постепенно в занятия вводятся упражнения в более высоком темпе, дающие возможность хорошо прочувствовать технику перемещения в защитной стойке на значительно согнутых в коленях ногах. Для совершенствования у занимающихся работы ног рекомендуется специальные упражнения повторять в любых вариантах при отработке разнообразных технических приемов, а также включать их в комплексные упражнения.

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногами – основа техники футбола. Подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр. Выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, отсутствует. Изучение техники ударов по мячу ногами рекомендуется начать с выполнения каждого приема сильнейшей ногой. После этого занимающимся легче перейти к выполнению этого же приема слабейшей ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова:

удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага. После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега, и наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега. В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнение каждого удара. Освоение техники ударов, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (щечкой). По мере освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности.

Удары по мячу подъемом подразделяются на удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все эти виды применяются в футболе при передачах мяча на различные дистанции, а также при обстреле ворот.

Удар внутренней частью подъема применяются в футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач.

Удар внешней частью подъема в футболе применяются при обстреле ворот и выполнении передач мяча.

Удар носком в футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняемый почти без замаха, неожиданно для вратаря, этот технический прием является своего рода “коньком”.

Удар пяткой в футболе используется в ситуациях, когда необходимо застать соперников врасплох. Удары пяткой используются и для передач мяча партнеру, находящемуся за спиной. Более часто, чем удар пяткой, в футболе применяется удар – откидка мяча подошвой. Этот удар также используется для неожиданной передачи мяча находящемуся за спиной партнеру.

Резаные (крученые) удары также имеют место в футболе. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема.

Удар – бросок стопой можно отнести к фирменным футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 метров, так и для обстрела ворот. Удар – бросок очень эффективен. Он ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется это технический прием без замаха, а мяч направляется по высокой траектории.

Удар с полуплета также имеет в футболе место. Выполняется он в основном серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. Прикасание мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз.

В футболе применяются также **удары с лета**, являющимися более сложными при освоение их занимающимися. При **боковом ударе** слета движение ног игрока усложнено, во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону.

Самым техническим сложным и наиболее красивым из всех способов ударов с лета является **удар по опускающемуся мячу через голову**. Неожиданный для соперников, он требует от исполнителя хорошей координации движений. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, тот подает туловищу назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча.

Удары по мячу головой

Удары по мячу головой – неотъемлемая часть футбола, хотя в сравнение с ударами по мячу ногами эти приемы используются в игре реже. При

обучении начинающих футболистов техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Прием мяча

В футболе в целях погашения скорости летящего или катящегося мяча или взятия его под контроль используются различные способы приема мяча. Во всех случаях прием мяча достигается уступающим (амортизирующим) движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью. Игровая обстановка заставляет приема мяча переводить его в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину. Разучивание этих технических приемов рекомендуется начать с освоения остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и и.т.д. После этого рекомендуется перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и прыжке. При обучении всем способам приема к хорошему результату приводит тогда, когда процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов.

Ведение мяча и финты

Ведение, или дриблинг, используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. С помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение. В футболе ведение мяча выполняется обеими ногами. При этом различаются следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема,

внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Ведения подошвой, дриблинг осуществляется серий легких ударов – толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение. Наиболее универсальным для футбола является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, также по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляется мягким скользящим касанием мяча подошвой, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге. Освоение ведения мяча подошвой в специфических условиях футбола, где пространство ограничено и присутствует постоянная высокая концентрация игроков практически на всех участках игровой площадки, имеет особое значение. При ведении же мяча различными частями стопы удары – толчки выполняются так, чтобы мяч был, как бы привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30-40 см.

Отбор мяча

Специфика футбола ставит перед каждым игроком, независимо от его амплуа, задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперников и эффективно использовать их в игре. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади – сбоку. В футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, основными приемами отбора являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Все эти приемы отбора базируются на таких физических качествах, как быстрота и

ловкость. Далеко не последнюю роль при отборе играет, и умение обороняющихся сконцентрироваться, обладать широким диапазоном внимания.

1.4 ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 14-16 лет

Методика технической подготовки юных футболистов основывается на общих принципах. Формы, средства и методы и имеются специфические особенности зависимости от определенных установок.

Подготовка физика резервы есть трагический минимум, я непосредственно который распространяется общие принципы воспитания: всесторонность гармоничного совершенствования личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность, повышение требований. Применение футболу эти принципы воспроизводятся с учетом их специфики и особенности учебно-тренировочного процесса.

Принцип разностороннего гармоничного совершенствования личности. Юные футболисты должны быть не только очень хорошо физически развиты, имеющие образование и полностью понимать весь внутренний мир и окружающей.

Принцип сознательности и активности очень хорошо реализуется при формировании осмысленного отношения и твёрдого общие цели (подготовка футболиста, отвечающего требованиям сборных команд и команд мастеров) и определенным задачам занятия (например, развитие скоростных возможностей для повышения атакующих действий крайнего нападающего). Главное условие формирования обдуманное отношения к занятиям была и остаётся непосредственно мотивация. Принцип сознательности и активности непосредственно требуют формирование у футболистов осмысленного отношения и твёрдого интереса к каждодневным

заданиям, упражнения по физической, технической, тактической и теоретической подготовки. В произведении этого принципа во многом определяются возрастными особенностями и уровнем подготовки будущих футболистов. Этот принцип требует от учащихся стимуляции самоанализа, самоконтроля и взвешенного использования сил при выполнении упражнения. Когда учащиеся осваивает двигательный налог он осваивает как бы называется автоматизируется. Это не только не приветствует, а совершенно наоборот Это способствует обдуманному управлению хода подготовки.

В последнее время для самооценки самоконтроля движений применяются методы срочной информации. В качестве такого применяется обычно трагические и врачебно-педагогический методы. Целью искоренения ошибок внедряют идеомоторные методы, суть которых

Заключается мысленно воспроизведение полного действия или определенных его моментов перед практически выполнением.

Принцип наглядности способствует ощутить, воспринять предлагаемый для изучения действия (мячом или без него) зрительно. Обеспечение наглядности в учебно-тренировочном занятии необходимые условия развития физических качеств, изучение приёмов владения мечом и тактическими действиями. При выполнении этого принципа учебно-тренировочном процессе необходимо широко применяется средство непосредственной, так и опосредственной наглядности. Непосредственная наглядность живой показ упражнений, а у посредственной а восприятие деталей выполнения действий футболист при помощи видео материалов.

Обширное использование средств наглядности вызывает у учащихся повышенный интерес, уничтожаются строки освоение приёмов владения мечом и тактическим действием, способствует более эффективному совершенствованию физических качеств.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой обучение и

воспитание выполняются с учётом уровня совершенствования функциональных возможностей юных футболистов, а также уровень их подготовки и дуальных особенностей. Мера доступности показатель переменный. Он изменяется в зависимости от общего уровня совершенствования футболиста, от уровня подготовленности и от индивидуальных особенностей учащихся. К доступности того или иного упражнения определяется с учетом определенной мобилизации возможностей ребёнка.

Главные методические условия воспроизведения принципа доступности в учебно-тренировочном процессе с учащимися преемственность и постепенность в обучении.

Преемственность обеспечивается планированием и распределением учебного материала с таким расчётом, чтобы упражнения все последующие должны быть взаимосвязаны.

Это способствует лучшему усвоению учебного материала, уменьшается сроки освоения технических тактических действий футболистов. В основе преемственности основа полагают педагогическое правило: от меня изученного к неизвестному.

Постепенность означает создание в учебно-тренировочном процессе определенных условий, при которых возможен переход от простых заданий к сложным. При этом, конечно, необходимо учитывать закономерности совершенствования функциональных возможностей учащихся, уровень совершенствования которых возвышается постепенно. Необходимые значения имеет постоянные изменения нагрузок с активным отдыхом. Равномерно повышать нагрузку необходимо как в недельном месячным, так и в годовых циклах тренировок. Когда составляется нагрузка, можно рассматривать ступенчатая или волнообразная их изменения в зависимости от поставленной цели и задач подготовки юных футболистов на каждом возрастном этапе, а также от состояния учащихся. Однако правило "от очень простых к очень сложным" это можно использовать для тренировок

футболистов.

Принцип систематичности рассматривать регулярное занятие с учащимися, обдуманное чередование нагрузки с отдыхом, постепенное изучение теоретических и практических материалов. Воспроизведение этого принципа необходимо то такая организация учебно-производственного процесса, которая сможет создать положительную слова для спортивного развития футболистов.

Под влиянием физических нагрузок в организме учащихся происходит сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением в функциональной активности и с увеличением уровня энергообразования, а с другой - с равномерным использованием потенциальных источников энергии и со снижением работоспособности. Закономерности биологического совершенствование и передовой опыт подготовки учащихся способны рекомендовать такую поочередность использования основных средств тренировочного занятия: на начальном этапе преимущественно упражнения, взаимно связаны с совершенствованием координационных способностей и скоростных способностей, на этапе социализации - упражнения, способствующие воспитанию быстроты и скоростно силовых качеств, на этапе совершенствования как скоростно - силовых качеств, так и выносливости.

Принцип постепенности увеличение требований предусматривает решение равномерно усложнять задачи, повышение объема и повышение интенсивности занятий, что объясняет необходимость постоянно усложнять задания с общей тенденцией роста тренировочных и соревновательных нагрузок. Это очень важно, так как игра футбол имеет постоянно обновления и развитие приемов владения мячом, а появляющиеся в ходе игры сложности - их использование в разных сочетаниях.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь запланированных упражнений на протяжении некоторого времени. Выбор средств должен быть таким, чтобы следующие упражнения

были взаимосвязаны с предыдущими.

Принцип специализации взаимосвязан с целевой установкой и программным материалом подготовки юных футболистов, и начинается организовано готовиться или учиться в возрасте 8 - 9 лет. Принцип специализации очень важен прежде всего в овладении технического мастерства. К опыту подготовки юных футболистов показывает что для овладение всеми техниками игры надо непосредственно каждый раз работать над техникой. И также параллельно с этими заданиями большую часть времени используется на атлетическую подготовку и на повышение тактической грамотности учащегося. Современные тенденции совершенствования футболиста нужно на различные комплексы качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Вместе с этим не предъявили футболистам определённые требования: умение применять физические качества до наивысшего уровня может не каждый занимающихся футболом.

Поэтому задача учителя подводится к максимальному возможному совершенствованию одного из наиболее сильных физических качеств (быстрота) и к подведению всех до оптимального уровня. Принцип специализации тренировки юных футболистов воспроизводится в ходе многолетнего отбора и в учебно - тренировочном процессе в соответствии с тенденциями совершенствования игры.

Воспроизводятся методические принципы в учебно - тренировочном процессе одновременно, ибо все они взаимосвязаны и показывают закономерности единого процесса тренировки.

Главные формы тренировки юных футболистов: комплексные и специализированные уроки, а также вне урочные тренировки: зарядка, соревнование, кросс, игры и др. Комплексный урок состоит из общей подготовительных специально подготовительных упражнений, А ещё состоит из упражнений по технической и тактической подготовке.

Упражнение по ОФП они должны быть связаны с основным содержанием комплексного урока.

Специализированный урок очень узок по содержанию, но целенаправленный. Выполняется чаще всего тогда когда трудно организовать или когда диски образно соединить физическую, техническую и тактическую подготовку, IV и в случаях когда надо целенаправленное воздействие на определённые функциональные системы. К специальной уроки могут носить чисто теоретические действие и проводиться в форме лекционного занятия, беседы, Я пока с видео файлов.

Утренняя зарядка одна из форм которую необходимо всегда выполнять. Обычно она состоит из общеразвивающих и специальных упражнений.

Характер комплекс упражнений во многом зависит от характера учебно-тренировочного занятия, от места проведения занятий и климатических условий.

Соревнования это действенная Форма подготовки юных футболистов. Они позволяют выявить уровень мастерства, физической и эмоциональной подготовки учащихся непосредственно в игре. Однако чрезмерно постоянное выступление молодого футболиста на соревнованиях не только не способствуют росту его могут плохо сказаться на состоянии здоровья. Поэтому участие юных футболистов в соревнованиях должно быть четкая и строго контролироваться.

Для повышения функционального состояния и развития физической подготовки можно использовать кроссовый бег, спортивные подвижные игры, походы и другие различные формы вне тренировок.

Основные средства подготовки учащихся в физические упражнения. К практики можно найти множество упражнений, самых различных Как по форме так и по содержанию. Эффективно выбрать упражнения значит контролировать его содержание. Для учителя в первую очередь нужно знать при логический Аспект, который позволяет определить воздействие

упражнений при решении воспитательно-образовательной задач. В зависимости от содержания упражнений есть ряд групп.

1. Упражнения, которые развивают физические качества.
2. Упражнения, которые повышают технику движений учащихся с мячом и без мяча.
3. Упражнения которые помогает освоить тактические действия.

Эффект выбранных средств подготовки учащихся во многом зависит от места их использования. Методы которые применяются в учебно-тренировочном процессе, я близко взаимосвязаны со спецификой упражнений.

Методы и средства воспитательной работы как фактор восстановления физической работоспособности.

Методы воспитания - данный способ требует как общих целей воспитания, так и определённых задач, решаемые в процессе подготовки учащихся. Это способы направленные на действие тренера на сознания и поведения учащихся, на формирование у них определенных качеств.

Средства воспитания - это совокупность видов деятельности, которая формирует личность, предметов и технических средств, применяемых в воспитательных целях. Содержание формы организации воспитательной работы очень не приблизительно к методам воспитания. Формы организации воспитательной работы различны: массовые, групповые, индивидуальные. Учитель должен использовать все различные методы воспитания с учетом условий, места и времени. Чем обширнее, точнее и взаимосвязанные применяется к тем, тем больше будет результат воспитания.

К современным футболист постоянно требует большого напряжения сил и выносливости, упорство в достижении целей. Проявлениям воли всегда взаимосвязана с определенными мотивами, то есть с внутренними побуждениями, из которых исходит человек в своих действиях и поступках. Все эти побуждения всегда осознаются и воздействует на волю.

Работа футболистов очень большая в ней есть препятствия разные степени трудности. Преодоление их главные условия проявления и совершенствование воли. Успехов Преодоление препятствий непосредственно зависит от того, насколько учащихся умеет не владеть необходимыми знаниями, умениями, навыками. Следовательно, воля учащихся проявляется в интеллектуальной активности и в умении преодолевать различные препятствия. Очень большое значение в волевой подготовки учащихся имеет самовоспитание. Оно взаимосвязано с формирования сознания личности в соответствии с различными особенностями возрастными.

Подростковый период появляется потребность в самопознании и стремление к самовоспитанию, происходит становление личности, формируется Воля и характер, формируется мировоззрение, взгляды, убеждения и нравственный облик. Воспитание волевых качеств основывается на сознание внешних преград, наиболее типичных и неожиданно возникающих в ходе спортивной борьбы и технических способностей их преодоления. Для использования этих знаний, нужно обучать учащихся умению всегда наблюдать за быстро изменяющихся условий игры, анализировать свои технико-тактические действия, состояния организма и поведения на реакцию, предугадать возникновение возможных препятствий и заранее замечать способы их преодоления. В процессе занятий надо ставить футболиста в такие условия, которые требовали бы определённых проявление волевых качеств: создать разные препятствия разной степени трудности технической и тактической в физической и теоретической подготовки. Методические принципы подготовки их воспроизведения. Подготовка футбольного резерва есть Педагогический процесс, на которой распространяется общие принципы воспитания: разносторонность гармонического совершенствования личности, сознательность и активность, наглядность, доступность индивидуализация, систематичность и постепенность увеличение кривой. Используя в футболе

эти принципы воспроизводятся с учётом специфики и особенностей учебно-тренировочного занятия.

Формирование тактического мастерства - одна из задач разносторонней подготовки футболистов. На данных этапах многолетней тренировки постоянный процесс обучения технике футбола и её развития. Техническое мастерство футболиста базируется на высоком уровне их все сторонники физической подготовки . Техническая подготовка Это физический процесс который направлен на равномерное овладение технической игры. Подростковый период появляется потребность в самопознании и стремление к самовоспитанию, происходит становление личности, формируется воля и характер, формируется мировоззрение, взгляды, убеждения и нравственный облик. Воспитание волевых качеств основываться на сознание внешних преград, наиболее типичных и неожиданно возникающих в ходе спортивной борьбы и технических способностей их преодоления. Для использования этих знаний нужно обучать учащихся умению всегда наблюдать за быстро изменяющихся условий игры, анализировать свои технико-тактические действия, состояния организма и поведения на реакцию, предугадать возникновение возможных препятствий и заранее замечать способы их преодоления. В процессе занятий надо ставить футболиста в такие условия, которые требовали бы определённых проявление волевых качеств: создать разные препятствия разной степени трудности технической и тактической в физической и теоретической подготовки. Методические принципы подготовки их воспроизведения. Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на которой распространяется общие принципы воспитания: разносторонность гармонического совершенствования личности, сознательность и активность, наглядность, доступность индивидуализация, систематичность и постепенность увеличение кривой. Используя в футболе эти принципы воспроизводятся с учётом специфики и особенностей учебно-тренировочного занятия.

Формирование тактического мастерства - одна из задач разносторонней подготовки футболистов. На данных этапах многолетней тренировки постоянный процесс обучения технике футбола и её развития. Техническое мастерство футболиста базируется на высоком уровне их все сторонники физической подготовки . Техническая подготовка это физический процесс который направлен на равномерное овладение технической игры.

Главные этапы технической подготовки считается:

- твёрдый освоение всего многообразия рациональной техники
- обеспечение разностороннего овладения техникой и умение соединять в разные последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча.
- надежная эффективное применение технических приемах в сложных условиях игры.

Правильная организация тренировочного процесса должно способствовать высокому уровню совершенствование и надежности тех систем организма, которые несут на главную нагрузку при многочисленном выполнении приемов в условиях тренировки и соревнований.

Основные средства решения задач в технической подготовке соревновательные тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебное других играх.

Главная цель подготовительных упражнений подготовить мышечно связочный аппарат футболиста к нагрузкам, которые подводят к правильному выполнению уже изученного приема, специальных - овладение сложными техника тактическими приемами.

Специальные упражнения состоят из определённых технических элементов, а также их разных связок. По координации, усилиям амплитуды и другим особенностям они должны быть похожи с техническими действиями, используемые в игре.

Эффект используемых средств технической подготовки учащихся значительно зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки учащихся возраста 14-16 лет применяется общепринятые методы физического воспитания.

Метод упражнений даёт шанс создать хорошие условия для изучения технических приемов и их видов.

Игровой метод физического воспитания раскрывает перед учащимися большие перспективы проявления самостоятельности, инициатива, находчивость, решительность и настойчивость.

Соревновательный метод применяется в контрольных, товарищеских и календарных играх. Форме соревнований проводится также отдельные упражнения.

В процессе соревнований возможности точно контролировать нагрузку. Руководить деятельностью занимаешься сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

Метод обеспечения наглядности помогает создать у учащихся определенных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучение находят применение: показ упражнения, демонстрация фото, рисунки и схемы, просмотр кинофильмов и видео файлов, технические средства.

Метод использования слова дает возможность сообщить конкретные сведения, ставить определенный задачи, анализировать результаты и другое. К практике используют рассказ, сопроводительные объяснения, указания и словесные оценки, беседы в различных формах.

Структура процесса обучения. При изучении определенных технических приёмов определяют следующие этапы: первоначальное обучение, углубление, закрепление и совершенствование техники.

Каждый этап по себе имеет ряд особенности, с учётом которых учитель ставит определенные задачи и выбирает рациональный метод обучения.

Первоначальное обучение. Главная цель этого это по освоение основ техники изучаемого приёма. Первые попытки выполнить приём определённым способом ведет к формированию корково динамического стереотипа. Начали они не характеризуется иррадиации нервных процессов в Коре головного мозга. Низкая совершенствование у детей внутреннее торможение часто вызывает неправильное воспроизведение кинематических и динамических характеристик данного действия, неконтролируемая его ритма, а не нужные дополнительные двигательные движения. По мере формирования двигательного навыка у учащихся создает полное зрительное представление о приеме владения мечом и его определённых главных элементах.

Первоначальная обучение приёма начинается с ознакомления.

Показ должен быть точным не только по форме. Надо чтобы было оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особенное внимание требует очередность выполнения фаз движения и соотношение их время выполнения, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при обучении технического приема. Чаще всего показ комбинируется с сопроводительным пояснением, которая повышает и гуляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений применяют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и простых условиях. При обучение технике футбола чаще всего используют метод целостного упражнения, так как разделённые приемы часто приводят быстрому искажению их структуры. Сначала техническим приемам надо обучать через ведущую ногу в удобную сторону. Определив меру повторение, надо учитывать, что новое координационная сложные упражнения очень быстро вызывают у учащихся утомление нервных центров.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приёмов владения Мечом на большой скорости, повысить

маневренность и подвижность учащихся в игре, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Практики при подготовке футболистов 14 - 16 лет особо выделяют ловкость скоростно-силовые качества, силу, быстроту, выносливость и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятия по физической подготовке необходимо делать акцент на воспитание определенных физических качеств других повышение или доведение до нужного уровня. На этапе начального обучения физическая подготовка непосредственно оно необходимо разностороннего совершенствования организма учащихся и для правильного формирования главных двигательных функций. Экспериментально доказано: прочность освоение приемов многом зависит от уровня совершенствования физических качеств. Возрастные особенности детей позволяет целенаправленно воздействовать на совершенствование, прежде всё такие как ловкость, гибкость, быстрота и скорость на силовые качества.

На этой специализации физическая подготовка направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Организм учащегося, с одной стороны, позволяет значительно повысить физическую нагрузку, а с другой стороны необходимо предоставить ему необходимый перерыв для восстановления после долгой нагрузки. Значительное внимание заслуживает нагрузки, которые направлены на развитие силовых способностей и выносливости.

На этапе спортивного развития физическая подготовка имеет большое выражение специальное целенаправленный, чем на этапах начального обучения специализации. Окончание формирования организма позволяет значительно приблизиться подготовки футболиста подготовки взрослого человека с высокой квалификацией. Однако функциональные возможности юноши составляет лишь 70-80% возможностей от взрослого.

На данном этапе спортивного совершенствования в качестве главных средств воспитания ловкости тоже используют упражнения из мини-

футбола и гимнастики, из акробатики и лёгкой атлетике, с подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений наиболее высока, а содержание всё время изменяется за счёт введения новых элементов. Например, элемент новизны ударов по мячу ногой могут быть: очень сложно удар середины подъема, резаный удар внутренней и внешней действиями подъема. К выбору упражнений на разных этапах подготовки в соответствии с учетом составленной программы.

На этапе специализации главным средством воспитания ловкости продолжает оставаться упражнения из мини-футбола и гимнастики, акробатике легкой атлетике, подвижные спортивные игры. Однако те функциональные возможности организма вызывают необходимость всегда усложнять упражнения при помощи включения в них элементов новизны.

Быстрота футболиста - это способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в очень короткое время. К скоростным способности футболист в игре определяют скорость передвижения на поле, быстрота мышления и быстрота работа с мячом. Скорость передвижения учащегося зависит от того, насколько очень быстро он сможет стартовать, быстро разогнаться после старта, набрать абсолютную скорость, выполнять рывки торможения, быстро переключаться с одного действия к другому действию.

Поскольку Сверчков тормозных действие, описывается Как способность учащегося быстро менять направление движения в ту или иную сторону, зависит от работы мышц ног в преодолевающем режиме. Для тренировки надо упражнения в прыжках и беге с сменой направления движения.

Скорость выполнение технических приемов в игровой обстановке непосредственно зависит не только линейной скорости движения учащихся, но и от возможностей быстро оценить обстановку и предпринять решение. И поэтому, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем совершенствование физических качеств учащихся и скорость мышления и

скорость переключения от одного действия к другому, все эти три компонента тесно связаны и развивается вместе на протяжении всех этих этапов.

Сила это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие с помощью мышечных напряжений. К.с. силовые способности разделяются на собственно силовые и скоростно-силовые.

Игра в футбол требует, в первую очередь, показать скорость на силовые способности: учащийся должен показать силовые способности при выполнении двигательного действия с мячом и без мяча в максимально короткое время.

Для воспитания учащихся силы и скорость на силовые способности, необходимо обеспечить гармоничное совершенствование всех мышц, развивать способности учащихся, применять силу в различной игровой деятельности. К при выборе средств надо обратить внимание на упражнения, которые помогают воспитанию и скоростно-силовых качеств, которые нужны учащимся для ведения игры.

Систематический рост силы у учащихся можно обеспечить лишь при условии проявление ими больших мышечных напряжений. Подбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений должен быть индивидуализировать и обновляться возможностями и морфологическими особенностями каждого учащегося.

Методические рекомендации по воспитанию силы описано применение таких упражнений, которые обеспечили равномерное и постоянная повышение сопротивления.

Ритмы выполнение упражнений должен быть оставаться в норме примерно в среднем. Целесообразно в подготовке учащихся 12-14 лет применяют преимущественно одно из общепринятых методических направлений совершенствования силы Преодоление непределных отягощений с определённым количеством повторений.

Комплексный контроль. Объяснение содержания программ и планов учебно-тренировочной работы зависит от комплексного и достоверность информации, применяемой при их подготовке. Собирает эту информацию в процессе общего контроля учитель, который помогает. Главная цель комплексного контроля – разносторонняя проверка уровня подготовки каждого учащегося. Такие проверки проводятся во время тренировок общих исследований: контролирует показатели физического и психического состояния учащегося, уровень технико-тактического мастерства, качественные и количественные характеристики соревновательной работы.

В программе общего контроля обязательно на рассматриваемый всесторонняя оценка подготовки учащихся и минимум тестов, которые непосредственно позволят получить оптимальные требования информации.

Подбор показателей комплексного контроля зависит от поставленные цели тестирования. Цель тестирования определяется критериями, при помощи которых определяют надежность и информативность батареи тестов. В практике спорта критериями считаются результаты соревнований, а также показатели, которые показывают особенности соревновательной деятельности в определенном виде спорта.

Программа комплексного контроля подготовки учащихся имеет ряд особенностей.

Во-первых ее содержание должно показывать по возможности все двигательные и психические качества учащегося.

Во-вторых, результаты контроля учитываются не только для составления плана нагрузок, но и для выбора, для выявления наиболее перспектив.

Подбирает тест комплексного контроля, надо: применять тесты, которые отличаются высокой надежностью и информативностью, чтобы мотивация на достижение конкретных результатов была высокой, иметь систему достижения в тестах.

Для контроля физической подготовки кроме этих условий необходимо выполнять ещё некоторые требования:

- предлагаемые тесты, техника каталог сравнительно не повлияет на результат

- тесты должны быть настолько удобными и освоенными, чтобы при их выполнении главным стала достижения высоких результатов, они выпрямление Выполни движение технических хорошо.

Выполнение всех этих условий непосредственно обязательно, но особое внимание при проведении тестирования необходимо создать положительную психическую подготовку, которая позволит полностью выявить истинные двигательные возможности всех учащихся. Быстрее всего которых обычно спортсмены показывает наивысшее мастерства.

В данный момент в футболе много тестов, но не все они проверены на надежность.

Результат в футболе это счёт игры. Далек не всегда соответствует он количеству и качеству игровых приемов, которые выполняются футболистами. Именно поэтому чаще всего появляется необходимость применяется в качестве критериев определенные из приведенных показателей.

Следующие критерии тестов - надежность. Обосновывается степенью совпадение результатов при повторение тестирование одного и того же учащихся в стандартных условиях. Однако даже при затруднение самых строгих правил измерения определенного совпадение результатов в тестах добиться не получится. По мнению профессора Зациорского В.М.:

1. Когда выполняется тестирование изменяется состояние учащегося.
2. Могут также изменяться постоянно внешние условия.
3. Также может произойти изменения внутреннее состояние учащихся.

Сколько раз необходимо измерять качества учащихся? Количество таких измерений зависит от вариативности учащегося показателя и обычно не бывают меньше 2.

Например, силовые качества измеряют зараза, окончательные результаты становится виднее их оценка. Реакции показать очень меняется. Наверное того кто пишет не оценка после 7 или 11 измерений.

Теперь рассмотрим на определённых примерах методы контроля, использование в упражнении тренировочного процесса учащихся 12-14 лет.

- уровень телосложения
- состояние здоровья
- степень совершенствования двигательных качеств

Наблюдение за уровнем телосложения антрометрические измерения, методики, проведение которых мы подробно рассмотрим.

Выясняя, что информативный для контроля телосложения играет в футболе длина тела и процент жира в массе тела процент подкожного жира, а также процент мышечной ткани. Все данные показатели меняются в зависимости от объема и от характера нагрузок.

Состояние здоровья может оценить только врач. Фармация в этом плане очень важно, и учитель всегда должен учитывать рекомендации врача. Оценка состояния учащихся необходимо специалистам в стандартных условиях. Чтобы бы уменьшить искажения эффективные данных, учащихся перед обследованием должен иметь нежного выходного дня.

К степени совершенствования двигательных функций оценивают по показателям двигательных качеств, которая иногда быть измены:

1. Результатом В соревновательном упражнении. Однако, учитывая, что на это результат воздействия и другие виды подготовки спортсмена, а также невозможность точно измерить результат в футболе, следует признать такой способ оценки неполный.

2. Результатом выполнения контрольных упражнений. Самое главное требование к этим упражнениям максимально возможное или простота. Только тогда результат будет высокой точности.

Контроль скорости на силовых качествах. Скоростные качества юных футболистов 14 - 16 лет проявляется в их способностях выполнять движение в очень короткий промежуток времени. Время простой реакции, обосновывается тем, что заранее уже известный тип, способ ответа в футболе это очень удобный и ненадежный и поэтому он не используется. Сложная реакция характеризуется неопределенностью ситуации на поле. Заранее предусмотреть ответные действия практически невозможно, а зарегистрировать время такое, условиях соревнований практически нереально. К учащимся показывают различные ситуации которые происходят во время игры. К времени показа различных ситуаций должно быть на каждую ситуацию одинаковое время. К когда спортсмен оценивает ситуацию используют решение и нажимает на кнопку на пульсе. К возможно четыре варианта реагировали: быстрые и точные, быстро, но не точно, медленная и точно, медленная и неточная.

Как средство контроля быстрого ты стартового разгона оправдывают себя бег на 15 м, а для контроля дистанционный скорости хватает пробежать всего 15 м сходу.

Консервирование прыгучести должно проводиться по результатам выпрыгивание учащихся в верх или прыжка в длину с места. Взрывная сила может контролировать исходя из результатов бег по лестнице.

К контроль выносливости и физической работы . Можно измерить отметьте качества при помощи тестов: не специфических и неспецифических. Результаты неспецифических тестов показывают на потенциальные возможности учащихся, степень, реализация которых проявляется при выполнении определенных заданий.

Требуется ли выполнение тестов должно быть строгой стандартизованы. К измерению подлежат физические и Физиологические показатели.

Начинать систематический контроль за выносливостью учащегося необходимо с 12 или 13 лет: если в данном возрасте учащихся способна пробежать 3000 м за 12 минут, по совершенствованию выносливости необходимо посмотреть как высокий работа в 14 лет время бега на 3000 м должен быть на 11 минут 40 секунд.

Для контролирования ловкости учащихся можно применять комплекс тестов, прошедшие экспериментальную проверку.

Бег на 40 метров с прибавлением барьеров определенного количества. Накажем препятствие сделать по три лампы, соединение с контрольными площадками, которые находится в 5 м от каждого примера. Программу включение ламп окажем барьеры делать на пульте управления. Когда учащиеся наступает на контрольную площадку выбирается одна из ламп: если правая - футболисту придется обегать барьер справа, если левая - слева, если центральная -перепрыгивать через барьер. Время пробега неопределённого отрезка одно из показатель ловкости. Результатом в этом тесте зависит не только от ловкости, от и скорости пробегания. Поэтому необходимо Засечь время бега 40 м и вычесть всего из результата барьерного теста. Остаток будет обосновываться ловкостью учащегося наиболее точнее.

Контроль технического мастерства. Техническое мастерство учащихся можно проконтролировать несколькими способами. Самый распространенный из них визуальная оценка. Правильное вождение можно Дать общую оценку действия учащихся в игре, а специальная оценка технического мастерства должно конкретизировать и дополнить её.

Оцени способности и возможности учащегося, надо выявить эффективность процесса его обучения, технические навыки, умения выполнять те движения, я которую делают основу футбола: прием и остановка мяча различными частями тела, удары, видение.

Самый простой тест удар на дальность. При выполнении данного теста учащихся заранее обусловленным способом выполняет удар по мячу в заданную зону. В этом случае фиксируемый результат несёт информацию только от дальности, но не точности удара. Более подробным будет тест на дальность с попаданием в определённый коридор. Испытание в данном тесте позволяет дифференцировать способных и дальним на 30-50м, но неточным пасса Меча и тех, кто выполняет данные передачи точно.

Контроль тренировочных нагрузок. Эффект контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом, которая берут три стадии: сбор информации, анализ набранной информации, планирование тренировок. Преподаватель постоянно должен:

- собирать информацию о физическом состоянии технико-тактических мастерства каждого учащегося, об уровне совершенствования волевых качеств, о нагрузке.

- Анализировать информацию о нагрузке с результатами в соревнованиях и в тестах, сверлить бетон который отражает уровень подготовки каждого учащегося. К в процессе анализа преподаватель выясняет, Какой вид нагрузки оказал большое влияние на развитие моторики учащегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько к оптимальной на соотношение объема и направление различных видов нагрузки.

Точность ответа на эти вопросы в общем зависит от классификации и от способов измерения нагрузок.

Если неправильно выбраны характеристики и компоненты нагрузки или методы определения нагрузки по надежным характеристикам и компонентам, то объективность оценки нагрузки не удаётся. В данном случае Преподаватель не сможет положительно управлять тренировочными процессами.

Для контроля и последующего анализа нагрузок надо ориентироваться на следующие характеристики:

Специализированные, понимаем под этим сходство применяемого в тренировочном упражнении с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой нагрузка футболистов делится на специфическую и неспецифическую.

Отношения частных объемов специфической и неспецифической нагрузки будет показывать на степень приближения тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения. Для начинающих учащихся частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим: только в этом случае будет обеспечено разносторонняя подготовка. По мере выполнения квалификации равномерно возрастает доля специализированных упражнений

Направленность показывается воздействие тренировочных упражнений на совершенствование двигательных качеств учащихся. Упражнения делятся на 4 группы нагрузки:

- 1) анаэробная алактатная
- 2) анаэробная гликолитическая
- 3) смешанная
- 4) аэробная

Немалую часть нагрузки учащихся должны выполнять в смешанном аэробном режиме.

- координационная сложность, в соответствии с которой все упражнения необходимо разделить как минимум на две группы: простые и сложные.

Объем нагрузки показывает степень воздействия упражнений на организм. Применение этих характеристик предполагает ежедневную регистрацию нагрузок группы учащихся. А предоставляет данные о нагрузке с результатами контроля соревновательной деятельности и состояний учащихся можно оценить наиболее эффективные частные объемы нагрузок.

На всех занятиях надо контролировать отношения юных учащихся к работе. Отмечает каждый случай малой активности игроков на занятиях.

Контроль в процессе отбора.

Система отбора учащихся, по существу, зависит от решения некоторых проблем: метрологической и методической. Особенно справедливо заметил свою время профессор В.С. Фарфель, существует важное, но нелёгкая задача определить! У человека двигательных способностей и установите в какой мере они обосновывают его наследственные свойства и в какой приобретенные умения. Решение поставленной задачи на практике взаимосвязано с определением у каждого начинающегося ну, прежде всего наследственных задатков учащегося. Выполняется это в процессе тестирования. Параллельно Учитель должен очень подробно расспросить и предшествовавшем двигательном опыте, чтобы установить, какие упражнения выполнялись ранее.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы - этот метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в данной работе, с целью чего было проанализировано большое количество литературных источников. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса тактической подготовки, как одного из разделов спортивной подготовки футболистов.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Оно отличается от бытового наблюдения, **во-первых**, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, **во-вторых**, наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, **в-третьих**, последующей проверкой результатов наблюдения.

К достоинствам наблюдения по сравнению с некоторыми другими методами исследования можно отнести следующее:

- только наблюдение представляет возможность судить о многих деталях живого педагогического процесса в их динамике; оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;

- наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях как, например, при анкетировании);
- наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

Контрольные испытания (тестирования) - проводятся с помощью **контрольных упражнений, или тестов.** Контрольные испытания помогают: выявить **уровень технической подготовленности** игроков, **сравнить** подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп, **выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения** и форм организации занятия.

Педагогический эксперимент – является фундаментом для любого исследования, проводимого в области педагогики. Он характеризуется тем, что является **запланированным вмешательством человека в изучаемое явление.**

Математико-статистическая обработка данных – обработка проводилась с помощью статистических формул.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

Где \sum - знак суммирования;

n - Число вариант;

x – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать показатели в группах в конце педагогического эксперимента.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев,1961; и др.) по формуле:

Где n - наибольшее число вариантов;

- наименьшее число;

K – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А. Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

Где \bar{x} и \bar{y} - средние арифметические величины первого и второго измерения;

m_x и m_y - ошибки средних арифметических первой и второй группы.

Средняя ошибка разности дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей по распределению Стьюдента (t - критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям t и t_{α} при ($n - 1$) в таблице определяется число (α - уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между \bar{x} и \bar{y} . Чем больше α , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

1) = 0,0 – 2,4; P = 1,000 – 0,054 – достоверности различий нет, т.к. P>0,05.

2) = 2,5 – 3,7; P = 0,047 - 0,010 - достоверность различий малой степени, т.к. P<0,05.

3) = 3,8 – 5,4; P = 0,009 – 0,002 - достоверность различий средней степени, т.к. P<0,01.

4) = 5,5 - ; достоверность различий очень высокая, т.к. P<0,001.

6. Находилось процентное соотношение относительного сдвига результатов внутри групп по формуле:

$$X_{\text{от}} = \text{Абсолютный сдвиг} / M_{\text{до эксперимента}} * 100\%,$$

Где Абсолютный сдвиг = $M_1 - M_2$.

По t – критерию Стьюдента. В качестве достоверного был принят уровень 5% значимости (P<0,05).[24]

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в селе Ермаковское на базе ДЮСШ «Ланс». Для проведения эксперимента было выбрано 12 человек в возрасте 14-16 лет. Обучающиеся были поделены на две группы по 6 человек в каждой (контрольная и экспериментальная). *Спортсмены контрольной и экспериментальной группы тренировались 3 раза в неделю, (пн,ср,пт) по традиционной методике программы ДЮСШ. А для программы экспериментальной группы было предложено два дополнительных занятия (вт,чт) по 60 мин., в которых был подобран набор специальных упражнений, направленный на развитие скоростной техники владения мячом. В это же время спортсменки КГ занимались ОФП.*

Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап- изучение научной - методической литературы, анатомо-физиологические особенности юношей 14-16 лет. Посещение тренировочных занятий, просмотр и анализ дневников самоконтроля спортсменов.

2 этап - разработка экспериментальной методики по развитию скоростной техники владения мячом юношей 14-16 лет, занимающихся футболом.

3 этап - проведение педагогического эксперимента. В данном эксперименте участвовало две группы по 6 спортсменов. В экспериментальной группе спортсмены тренировались по разработанной методике, а в контрольной группе - по традиционной методике.

4 этап - обработка полученных результатов их систематизация, анализ и оформление выпускной работы.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФУТБОЛУ

3.1. Реализация комплекса средств обучения технике владения мячом обучающихся 14-16 лет в процессе внеучебной деятельности по футболу

Комплекс специальных упражнений:

1. Ускорения с мячом на отрезки 5м- 10м.

Исходное положения - высокий старт, ускорение делается на максимальной скорости. Ведение мяча выполняется так, чтобы при каждом беговом шаге нога касалась мяча. Продвигаясь с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и поле. Ведение мяча выполняется серединой подъема.

2. Упражнение “восьмерка” 3 способа.

Обвести две стойки, расположенные на расстоянии 3 м друг от друга, траектория движения игрока с мячом напоминает цифру 8 см. слайд(9) Выполняется 3-мя способами: 1.Двумя ногами «внутри» (внутренней стороной стопы). 2Двумя «наружу»(внешней стороной стопы). 3.Одной («сильной») ногой.

3.Челночный бег с мячом 6*9м.

Две стойки выставляются на ширину волейбольной площадки (9м). Ведение и разворот заданным способом. Упражнение выполняется на максимальной скорости.

4.Змейка по кругу с мячом(d=3м).

Стойки выставляются по линии диаметра центрального круга, Расстояние между стойками 1м, упражнение выполняется заданным способом,

почасовой стрелке и против, со сменой направления через 1 круг. Поточный способ выполнения.

5. Упражнения в парах с мячом (Система партнер-соперник).

Упражнение выполняется в парах одним мячом. Состоит из 2-х частей: 1) Пас второму на расстоянии 3-5м. (Я - партнер). 2) После приема партнером мяча (Я - соперник) - отбор мяча. Два варианта выполнения 1. Поочередно 2. Подряд (напр. по 10 раз со сменой).

Контрольные тесты: НЕТ ОПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

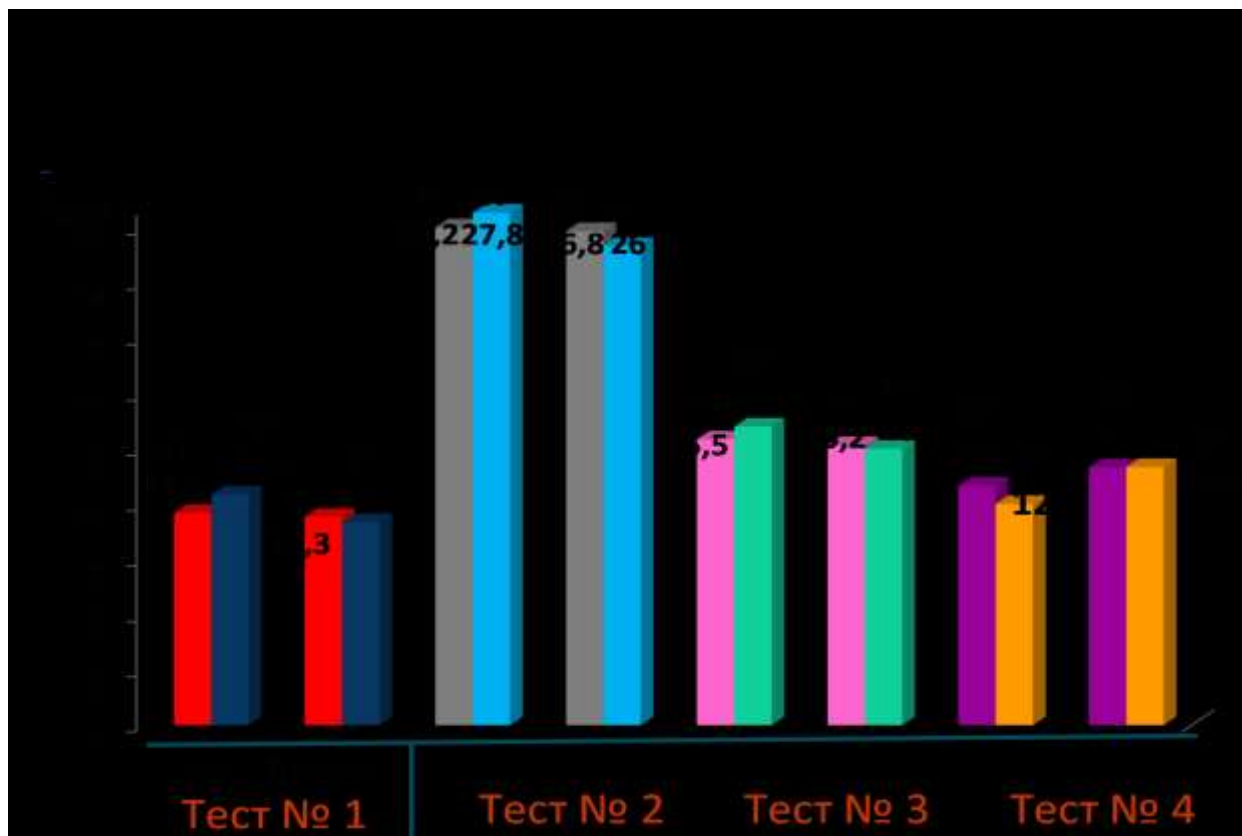
3.2 Результаты исследования

В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента			
		КГ	ЭГ	КГ	Динамика (%)	ЭГ	Динамика (%)
1	Скоростное ведение мяча по прямой 18+18м.,сек	11,5	12,5	11,3	0,2%	11	1,5%
2	Восьмерка на время 5*3м.,сек	27,2	27,8	26,8	0,4%	26	1,8%
3	Змейка 6 стоек ,сек	15,5	16,2	15,2	0,3%	15	1,2%
4	Удары по мячу за 30сек.,(кол-во раз)	13	12	14	1%	14	2%

Анализируя результаты контрольных показателей в конце эксперимента следует отметить, что в критериях оценки произошли положительные изменения в обеих группах.

Изменения показателей в ЭГ и КГ к концу эксперимента представлены в диаграммах.



Таким образом, сравнение показателей в конце эксперимента свидетельствует об эффективности экспериментальной методики, проверенной в педагогическом эксперименте.

Заключение

1. При анализе накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования было выявлено, что в среднем школьном возрасте более интенсивно развиваются скоростные и скоростно-силовые качества. Актуальность их развития обусловлена необходимостью поддержания работоспособности в течение длительного времени. Кроме того, перечисленные качества необходимы также для занятия спортивными играми, в особенности футболом. Одним из самых важных элементов игры в футбол является техника владения мячом, следовательно, возрастает важность качественного освоения ее элементов именно в возрасте 14-16 лет.

2. В ходе исследования, определен и внедрен во внеучебную деятельность, комплекс средств обучения технике владения мячом обучающихся 14-16 лет в процессе внеучебной деятельности. Он включает в себя различные упражнения во владении мячом, в частности различные скоростные перемещения с футбольным мячом: «восьмерка», «челнок», «змейка», а также упражнения во взаимодействии с партнером: «стенка», «квадрат».

3. В результате применения комплекса перечисленных средств, показатели уровня владения мячом у экспериментальной группы выросли, по сравнению с контрольной, что подтверждают табличные значения и диаграммы. Эффективность использования разработанного комплекса средств показывает, что его можно применять с обучающимися 14-16 лет во внеучебной деятельности по футболу. По результатам эксперимента видно, что процент показателей у экспериментальной группы вырос по всем тестам, что говорит о том, что гипотеза достоверна.

Список использованных источников

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, 032101 «Физическая культура и спорт» / 2013. — 895 с.
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. — 780 с.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015. — 672 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
5. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
6. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
7. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
8. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Планета, 2015. — 457 с.
9. Кожухова, Н. Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой. Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. — М.: Владос, 2016. — 216 с.
10. Назаренко, Л. Д. Основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. — М.: Владос, 2014. — 240 с.
11. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015. — 144 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 176 с.

13. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. / Н.А. Фёдорова. — М.: Э2016. — 973 с.
14. Фёдорова, Н. А. Физическая культура./ Н.А. Фёдорова. — М.: 2015. — 289 с.
15. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
16. Швайко, Л. Г. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. — М.: Адукацыя і выхаванне, 2016. — 152 с.
17. Азаренко, Л. Д. основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–244 с.
18. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
19. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
20. Каинов, А. Н. Физическая культура. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
21. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. – 109 с.
22. Каинов, А. Н. Физическая культура. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
23. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. 10-11 класс / Ф.И. Собянин. - М.: Книга по Требованию, 2016. - 152 с.