

Стрельцов Олег Андреевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы методики технической подготовки юных футболистов. Для повышения эффективности технической подготовленности спортсменов автором предлагается увеличение объема соревновательных упражнений, выполняемых со сбивающими факторами на этапе совершенствования технического действия. Приводятся результаты контрольных упражнений, свидетельствующие об эффективности предложенной методики.*

***Ключевые слова:** техническая подготовленность, техническая подготовка юных футболистов.*

Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [1; 2; 4]. Современный футбол требует от игроков высокой скорости и эффективности выполнения технических приемов в условиях смены обстановки, лимита пространства, времени, сопротивления со стороны соперников [3]. Эффективность процесса обучения технике футбола на ранних этапах начальной подготовки в ДЮСШ, будет обуславливать успешность борьбы за высоты мирового футбола.

Целью исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики технической подготовки футболистов 9–10 лет на начальном этапе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ нормативных документов и научно-методической литературы по теме исследования стали основой разработки экспериментальной методики. Эксперимент проводился на базе МАУДО ДЮСШ «Кристалл», г. Березники. В эксперименте приняли участие 24 футболиста в возрасте 9–10 лет, по двенадцать футболистов в контрольной и экспериментальной группе.

Испытуемые обеих групп занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по футболу. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технической подготовки, в обеих группах испытуемых существенно не различались.

Особенностью тренировочного процесса в экспериментальной группе стало применение экспериментальной методики, основанной на увеличении количества соревновательных упражнений со сбивающим фактором, на этапе совершенствования технического действия футболистов 9–10 лет.

На этапе совершенствования технического действия в контрольной группе соревновательным упражнениям уделялось 30% времени, а специальным упражнениям 70%. В экспериментальной группе соотношение специальных и соревновательных упражнений составило 50 на 50% времени. Упражнения выполнялись с психологическими и физическими сбивающими факторами. Использовались следующие соревновательные упражнения:

1. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) и удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема). Движение выполнялись по направлению к воротам, на пути следования находились соперники (в статичном положении, либо выполняющие активный отбор мяча). После обводки нападающий за семь метров до ворот выполнял удар по воротам, защищаемым вратарем.

2. Передачи мяча (внутренней стороной стопы) и остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой), с последующей обводкой соперника и

ударом по воротам. Партнеры, находясь друг напротив друга на расстоянии 5 м выполняли передачи мяча с остановкой. По свистку, тот у кого оказывался мяч начинал движение к воротам, производя обводку соперника (в статичном положении, либо выполняющего активный отбор мяча) и выполнял удар по воротам, защищаемым вратарем.

3. Выполнение финта «уход» выпадом. Движение выполнялось по направлению к воротам, на пути следования находились соперники (в статичном положении). При атаке соперника игрок, ведущий мяч, показывал своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Сближаясь с противником на расстояние 1,5–2 м, игрок толчком левой (правой) ноги выполнял широкий выпад вправо (влево) – вперед. Соперник, пытаясь перекрыть зону прохода, перемещался в сторону выпада. Тогда резким толчком правой (левой) ноги игрок, выполняющий финт, делал широкий шаг влево (вправо). Внешней частью подъема левой (правой) ноги мяч посылался влево (вправо) – вперед. После обводки нападающий за семь метров до ворот выполнял удар по пустым воротам.

4. Отбор мяча (отбиванием ногой в выпаде). Два футболиста находились друг напротив друга на ограниченном участке поля. Задача игрока, не владеющего мячом, – отобрать мяч и атаковать ворота соперника. Отбор мяча в выпаде выполнялся на расстоянии 1,5–2 м. Игрок быстрым перемещением в сторону мяча осуществлял выпад. Мяч выбивался из-под ног соперника преимущественно носком или стопой. Завладев мячом, игрок должен был забить гол в противоположные ворота.

Таким образом, объем соревновательных упражнений на этапе совершенствования технического действия у юных футболистов экспериментальной группы был увеличен на 20% по сравнению с объемом аналогичных средств в контрольной группе.

Для оценки степени освоения технических действий игры в футбол нами использовались контрольные упражнения: жонглирование мячом, ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам, удар мяча на точность в заданную треть ворот, удар по мячу на дальность (Таблица 1).

Результаты контрольных упражнений спортсменов опытных групп
до и после эксперимента

№	Показатели		До экспери- мента ($X \pm \sigma$)	После экспери- мента ($X \pm \sigma$)	Δ	$\Delta\%$	ρ
1	Жонглирование мячом (кол-во повторений)	ЭГ	$8,6 \pm 2,3$	$12,9 \pm 1,6$	4,3	50	<0,05
		КГ	$8,7 \pm 2,1$	$10,7 \pm 1,7$	2	23	<0,05
2	Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим уда- ром по воротам (с)	ЭГ	$16 \pm 1,8$	$11,2 \pm 0,8$	4,8	30	<0,05
		КГ	$15,8 \pm 1,9$	$13,6 \pm 1,1$	2,2	14	<0,05
3	Удар мяча на точность в за- данную треть ворот (кол-во попаданий)	ЭГ	$4,1 \pm 0,7$	$6 \pm 0,8$	1,9	46	<0,05
		КГ	$4,1 \pm 0,6$	$5,8 \pm 0,5$	1,7	41	<0,05
4	Удар по мячу на дальность (м)	ЭГ	$26,3 \pm 2,8$	$34,8 \pm 3,1$	8,5	32	<0,05
		КГ	$27,2 \pm 2,2$	$31,6 \pm 2,6$	4,4	16	<0,05

Анализ результатов контрольных упражнений в опытных группах показал, что на начальном этапе контрольная и экспериментальная группы были однородны по всем исследуемым показателям.

В конце эксперимента в контрольном упражнении «Жонглирование мячом» наблюдаются позитивные изменения в опытных группах: в Э.Г. результат увеличился на 4,3, а в К.Г – на 2. Сопоставление результатов позволило выявить, что в Э.Г. прирост выше, чем в К.Г. на 27%.

Анализ результатов контрольного упражнения «Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам» показал, что в опытных группах произошли следующие изменения: в Э.Г. результат улучшился на 4,8 с и составил 11,2 с, а в К.Г – время выполнения упражнения сократилось на 2,2с и составило 13,6 с. Сопоставление результатов позволило выявить, что в Э.Г. прирост выше, чем в К.Г. на 16%.

Анализ результатов контрольного упражнения «Удар мяча на точность в заданную треть ворот» в опытных группах показал, что в конце эксперимента наблюдаются позитивные изменения в обеих группах: в Э.Г. результат увеличился на 1,9, а в К.Г – на 1,7. Сопоставление результатов позволило выявить, что в Э.Г. прирост выше, чем в К.Г. на 5%.

Анализ результатов контрольного упражнения «Удар по мячу на дальность» показал, что в конце эксперимента наблюдаются позитивные изменения в опытных группах: в Э.Г. результат увеличился на 8,5, а в К.Г – на 4,4. Сопоставление результатов позволило выявить, что в Э.Г. прирост выше, чем в К.Г. на 16%.

На увеличение результата в Э.Г., по нашему мнению, повлияла методика совершенствования технического действия, основанная на использовании упражнений со сбивающим психологическим и физическим фактором. Завершение всех игровых комбинаций ударами по пустым воротам и воротам, защищаемым вратарем.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о преимуществе испытуемых в Э.Г. перед испытуемыми в К.Г., что дает основание заключить, что предложенная методика технической подготовки футболистов 9–10 лет на начальном этапе является эффективной и может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 87 с.
2. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
3. Губа В.П. Теория и методика футбола: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
4. Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: Учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.