

**Соколов Александр Сергеевич**

канд. пед. наук, доцент

**Третьяков Александр Дмитриевич**

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский

государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО МЯЧУ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13–14 ЛЕТ**

*Аннотация:* в статье рассматривается совершенствование пространственной ориентации и точности ударов по мячу юных спортсменов 13-14 лет, развитие точности попадания мяча в цель при различных скоростях движения, а также применение системы контроля над навыками координации для улучшения бросков.

*Ключевые слова:* футбольный спорт, специальная физическая подготовка, воспитание специальной точности ударов по мячу, учебно-тренировочный процесс, повышение координационных способностей, нанесение ударных движений по мячу, целевая точность передачи мяча, пространственная ориентация юных футболистов, технологии обучения ударам по мячу, управление физическими навыками координации, совершенствование ударов по мячу.

Точность спортивных движений (целевая точность) является проблемой двигательного потенциала юных спортсменов 13–14 лет, занимающихся футболом. Разработка и совершенствование методов повышения координационных способностей является первостепенным значением практики игр, в которых проявление целевой точности определяет спортивный результат.

Объектом исследования являлся учебно-тренировочный процесс подготовки ударов, предметом – методика развития координации на точность ударных движений и пространственной ориентации юных футболистов 13–14 лет. Целью исследования определялась разработка и экспериментальное обоснование

системы средств и методов совершенствования пространственной ориентации точности ударных движений.

Задачами исследования решалось изучение и анализ подготовки пространственной ориентации точности ударных движений по мячу, разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, которыми определялось результативность повышения уровня совершенствования пространственной ориентации целевой точности. Практическая значимость результатов исследования предназначалась для использования в педагогической практике студентов, тренеров-преподавателей, учителям и инструкторам-методистам по физической культуре и спорту.

Футбол отличается от трёх спортивных игр, рекомендуемых программой. Правилам соревнований игровая деятельность проводится ногами, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Он способствует развитию координационных способностей, выполняемых в учебно-тренировочных занятиях. Прикладное значение деятельности занимающихся приводит к овладению точными двигательными способностями [1, 123 с.].

Юные футболисты должны овладеть приёмами нанесения ударных движений по неподвижному или движущемуся мячу. Уделяется внимание передаче мяча, ловле и ведению, специфическим приёмами удара по мячу, его остановке боковой стороной ноги и игре головой. Эффективность процесса зависит от содержания и средств физического воспитания, в котором используются упражнения с мячом для воспитания ловкости, гибкости, быстроты, овладения техническими приёмами и тактическими действиями [2, 7 с.].

Оценками в футболе рассматривались две группы показателей: индивидуальные и коллективные технико-тактическая подготовленность действий; уровень специальной физической и функциональной подготовленности спортсменов по двигательным перемещениям футболистов в пространстве [5, 142 с.].

А.П. Золотарев [4, с. 47] рекомендовал выделять ряд ведущих технико-тактических показателей: передачи мяча на короткие, средние (вперёд, назад,

поперёк) и длинные дистанции; ведение мяча; отбор; перехват; игра головой; удары по воротам головой и ногами.

Успешность соревновательной деятельности проявляется в умелом взаимодействии игроков, выражающемся в точных передачах и поражении цели мячом и результативностью передач в зависимости от расстояния до партнёра и точности ударов ногами по мячу, положения передающего и принимающего мяч игрока: на месте, в движении, с присутствием защитника или без него.

В.В. Ермаков и др. [3, С. 66] считает, что в техническую подготовку юных спортсменов по футболу необходимо вводить коррективы: подбирать эффективные средства; формировать технику ведения, передач и ударов по мячу в створ ворот за счёт повышения целевой точности движений; разрабатывать научно обоснованную методику работы над биомеханикой точности ударов.

А. Г. Карпеевым [2008, с. 36] рекомендуется использовать три группы точных движений: движения, требующие не предельных финальных усилий, а максимальной точности на продолжительности выполнения; движения с предельными финальными усилиями; движения, не требующие финальных максимальных усилий, как точно-целевые. Для определения технической подготовленности футболистов использовался метод тестирования: ведение мяча 4 x 10 м и жонглирование мячом с помощью ноги на месте.

Исследование технической, тактической и физической подготовленности футболистов 13–14 лет проводилось в трёх взаимно накладывающихся этапах в ДЮСШ «Виктория» п. Садовый. В учебно-тренировочных занятиях проводились различные педагогические подходы, основанные на трёх технологиях обучения: а) путём применения комплекса упражнений на совершенствование точности ударов по мячу; б) путём применения подвижных игр и игровых заданий закрепляло совершенствование точности ударов по мячу; в) методом использования упражнений для совершенствования целевой точности выполнения технических приёмов (ведения, передач, ударов по мячу).

Для развития целевой точности движений в футболе выполнялись упражнения:

1. На разучивание передач.
2. Непрерывные передачи.
3. На разучивание точности.
4. Выполнение одиннадцатиметровых ударов.
5. Удар в цель с углового положения.
6. Удар по воротам по выпущенному из рук мячу. в определённое место ворот.
7. Удары по воротам; мяч накатывают или бросают из разных точек.
8. Сильный удар.
9. Удар задней стороной стопы в цель.
10. Удары в цель по препятствиям.
11. Удары с линии ворот.
12. Удары по поверхности препятствий.
13. Удары на метковист три круга диаметром 0,5 м
14. На разучивание ударов головой.
15. Подвижные игры и игровые задания для развития целевой точности движений в футболе.
16. Подвижные игры для формирования техники ударов ногой.

В определении технической подготовленности учащихся использовались контрольные упражнения (тесты): ведение мяча 4x10м; жонглирование мячом с помощью ноги на месте; точность ударов мяча по воротам. После обработки данных на ЭВМ анализировалась информация о состоянии технической и тактической подготовленности.

Таблица 1

Уровень технической подготовки футболистов 13–14 лет  
экспериментальной и контрольной групп вначале исследования

Тесты	КГ; n=14	ЭГ; n=15
	X	Y
Жонглирование мячом (ногой), кол-во	6,1	7,2
Жонглирование мячом (головой), кол-во	3,0	3,3

Ведение мяча 4x10м,с	14,6	14,8
Коэффициент ведения	0,91	0,9
Удар на точность, балл	5,5	5,2

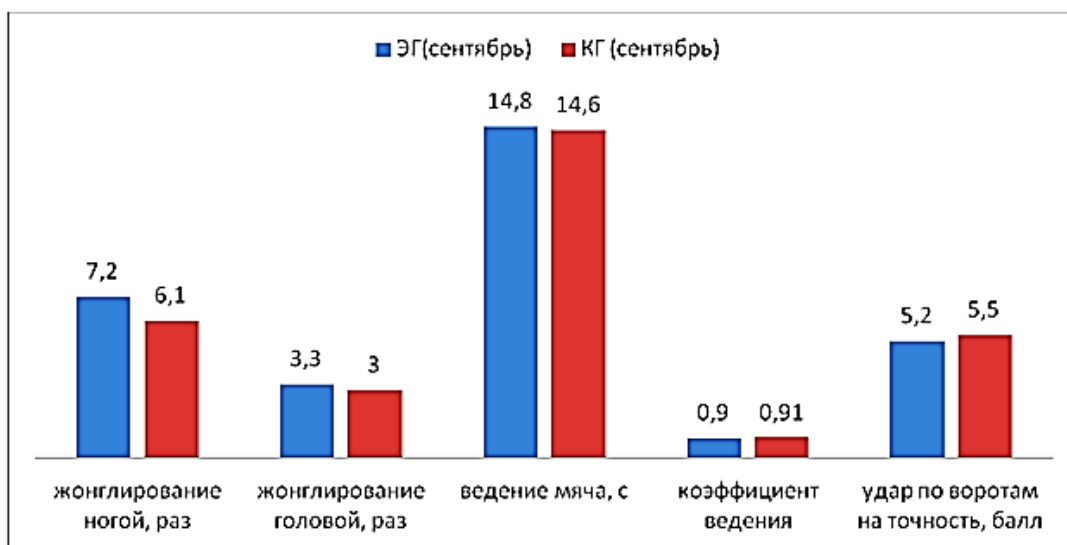


Рис.1 Результаты уровня технической подготовленности в начале педагогического исследования

Таблица 2

Уровень технической подготовки футболистов 13–14 лет экспериментальной и контрольной групп в конце исследования

Тесты	КГ; n=14	ЭГ; n=15
	X	Y
Жонглирование мячом (ногой), кол-во	14,0	15,7
Жонглирование мячом (головой), кол-во	6,0	7,1
Ведение мяча 4x10м,с	14,0	13,5
Коэффициент ведения	0,8	0,6
Удар на точность, балл	7,2	11,5

В экспериментальной группе (таблица 2) оба вида жонглирования имели уровень динамики от начала до окончания исследования количество от  $7,2 \pm 0,7$  до  $15,7 \pm 0,9$  и от  $3,3 \pm 0,3$  до  $7,1 \pm 0,4$ . Тенденция изменения данных показателей наблюдалась и в контрольной группе от  $6,1 \pm 0,4$  до  $14 \pm 0,05$  и от  $3,0 \pm 0,5$  до  $6,0 \pm 0,5$ . Применяемые средства учебно-тренировочного занятия отразились на динамике анализируемых показателей, характеризующихся приобретаемыми способностями спортсменов – «чувство мяча».

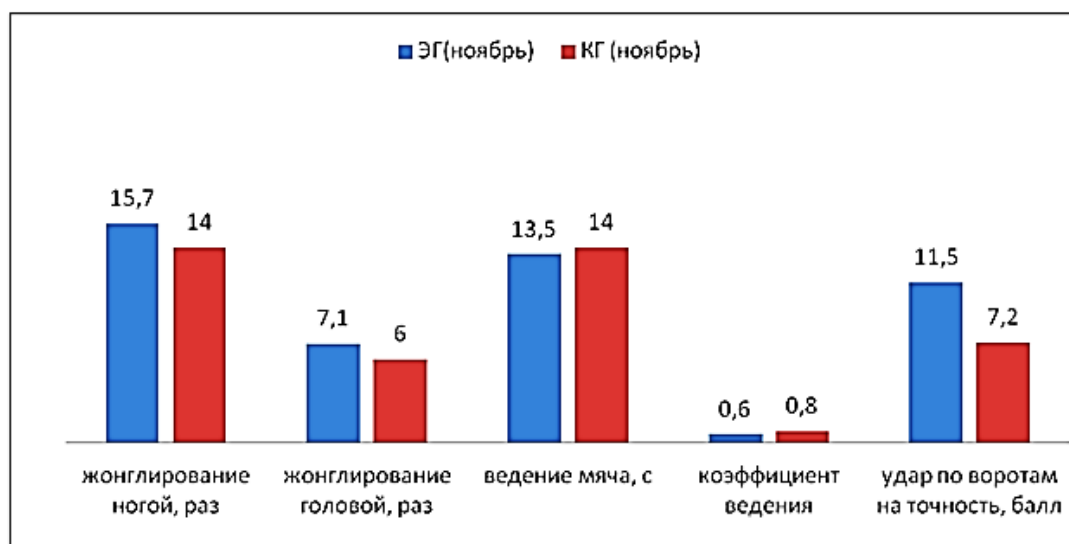


Рис. 2 Результаты уровня технической подготовленности в конце педагогического исследования

Анализ полученных данных по предложенной программе оказался эффективнее, чем занятия в рамках традиционной системы физической подготовки.

Таблица 3

Сравнительные данные исследования технической подготовки футболистов 13–14 лет экспериментальной группы

Тесты	n=15	В начале Исследов.	В конце Исследов.	$t_{гр. 2,2}$	P
				$t_{расч.}$	
Жонглирование мячом (ногой) кол-во	КГ	6,1±0,05	14,0±0,5	2,3	<0,05
	ЭГ	7,2±0,05	15,7±0,5	2,8	<0,05
Жонглирование мячом (головой) кол-во	КГ	3,0±0,07	6,0±0,4	1,8	>0,05
	ЭГ	3,3±0,07	7,1±0,3	2,2	<0,05
Ведение мяча 4x10м (с)	КГ	14,6±0,3	14,0±0,7	1,4	>0,05
	ЭГ	14,8±0,2	13,5±0,07	2,4	<0,05
Коэффициент ведения	КГ	0,91±0,03	0,8±0,01	1,9	>0,05
	ЭГ	0,9±0,03	0,6±0,2	2,5	<0,05
Удар на точность в баллах	КГ	5,5±0,3	7,2±0,2	1,8	>0,05
	ЭГ	5,2±0,4	11,5±0,01	3,4	<0,05

По результатам тестирования прирост результата составил (кол-во) 7,9 в контрольной группе и 8,5 в экспериментальной группе – 3,7% и 4,1% соответственно. Жонглирование мячом (головой)- прирост результата составил (кол-во) 3 в контрольной группе и 3,8 в экспериментальной группе, что составило 3,3%

и 3,7% соответственно. В ведение мяча процент составил 2% в контрольной группе и 7% в экспериментальной группе. Процент ведения мяча прирост результата составил в экспериментальной группе 20% и только 6% в контрольной

Таблица 4

Процентное соотношение результатов тестов в начале  
и конце исследования

Тесты		Начало исследов.	Конец исследов.	Прирост	Процент
Жонглирование мячом (ногой) кол-во	КГ	6,1±0,05	14,0±0,5	7,9	3,7
	ЭГ	7,2±0,05	15,7±0,5	8,5	4,1
Жонглирование мячом (головой) кол-во	КГ	3,0±0,07	6,0±0,4	3	3,3
	ЭГ	3,3±0,07	7,1±0,3	3,8	3,7
Ведение мяча 4x10м (с)	КГ	14,6±0,3	14,0±0,7	0,6	2
	ЭГ	14,8±0,2	13,5±0,07	1,3	7
Коэффициент ведения	КГ	0,91±0,03	0,8±0,01	0,11	6
	ЭГ	0,9±0,03	0,6±0,2	0,2	20
Удар на точность в баллах	КГ	5,5±0,3	7,2±0,2	1,7	13
	ЭГ	5,2±0,4	11,5±0,01	6,3	38

группе. Наивысший прирост приходится на количество набранных баллов в ударах на точность в контрольной группе (13%), а в экспериментальной (38%) группе. Подученные результаты подтверждают эффективность применяемых упражнений в экспериментальной группе для развития целевой точности ударов у футболистов 13–14 лет.

После применения разработанного комплекса упражнений средние показатели технических качеств увеличились. Количество жонглирования мячом (ногой) от 7,2 до 15,7, достоверность различия составляет 2,8; жонглирование мячом (головой) от 3,3 до 7,1, достоверность различия составляет 2,2; ведение мяча 4x10м (с) от 14,8 до 13,5 с, достоверность различия составляет 2,4; коэффициент ведения от 0,9 до 0,6, достоверность различия составляет 2,5; удар на точность (балл) от 5,2 до 11,5, достоверность различия 3,4.

Специальные упражнения с мячом, требующие проявления тонкой мышечной координации, позитивно отражающиеся на формировании техники ведения

мяча с изменением направления движения, а также на способности точно нанести удар по воротам.

### *Список литературы*

1. Александров Ю.А. Динамика некоторых показателей функционального состояния футболистов высшей лиги в круглогодичном цикле подготовки // Пути повышения эффективности подготовки спортсменов: сб. трудов. – Л. – 2010. – С. 123–126.

2. Бондарев Д.В. Тренировочные игры в футбол на уменьшенном поле: влияние размера поля и количества игроков на ЧСС / Д.В. Бондарев, В.А. Гальчинский // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С. 7–11.

3. Ермаков В.В. Модель процесса физической подготовки юных футболистов 15–17 лет / В.В. Ермаков, А.П. Золотарёв, В.В. Лавриченко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №6. – С. 66–70.

4. Золотарев А.П. Теоретические основы разработки инновационных направлений технико-тактической подготовки юных футболистов / А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, А.А. Семенюков [и др.] // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Всерос. науч. конф. Т. 1. Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – С. 44–47.

5. Костюнин А.В. Определение эффективности игровой деятельности 14-летних игроков в мини-футбол / А.В. Костюнин // ППМБПФВС. – 2009. – №5. – С. 141–143.