



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ

Хвалебо Г. В., доц.; Канурный А., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ), Россия
gkhvalebo@yandex.ru*

Вступление. Популярность футбола приводит к тому, что этой игрой начинают заниматься дети с 3-5 лет. Но, если с малышами, в основном, занимаются общей физической подготовкой, то с 8-10 лет уже серьезно подходят к технико-тактической подготовке.

По мнению А. А. Шамардина, именно технико-тактическая подготовленность футболиста решающим фактором результативности [2]. Это обуславливается высокой интенсивностью игры, требующей от игрока отличной физической и технической подготовленности. При этом, каждому тренеру важно помнить, что не прочно усвоенные технические элементы игры на этапе начального обучения отрицательно скажутся на дальнейшей технической подготовке футболиста.

Цель исследования. Экспериментально доказать эффективность методики обучения техническим элементам футболистов 8–10 лет, используя специальные комплексы упражнений.

Изложение материала исследования. В данном возрасте тренеры должны добиваться не столько силы удара, сколько четкого выполнения технического элемента, не допуская небрежности, которая, впоследствии, может привести к небрежности в игре.

Для повышения эффективности тренировочных занятий, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы (ЦНС), морфологические и функциональные изменения мышечной системы [1].

Изложение материала исследования. Исследование проводилось в частном футбольном клубе «Адамант» г. Ростов-на-Дону в течение 2018–2019 года, в котором приняли участие 24 юных спортсмена (12 – контрольная группа, 12 – экспериментальная группа).

В ходе педагогического эксперимента велся учет физической и технической подготовленности, который выявлялся с помощью тестовых заданий.

Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты из школьной программы по физической культуре, а для определения технической подготовленности – специальные тесты (ведение мяча 30м; оценка точности передачи мяча в шаге внешней частью подъема с расстояния 5м в ворота шириной 1м; жонглирование мяча ногами).

Опираясь на результаты начального тестирования и анализ научно-методической и специальной литературы, была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс ЭГ методика обучения техническим элементам футболистов 8-10 лет, включающая специально разработанные комплексы.

Тренировочная нагрузка планировалась с учетом возрастных особенностей, уровня общей и специальной подготовленности юных футболистов и периода подготовки, когда варьировались часы общефизической и специальной технической подготовки.

В первый комплекс включены: удары по воротам в правую, затем в левую сторону с 11-ти метровой линии; ведение мяча подошвой с разворотом под себя; подкинуть мяч вверх, принять мяч в первый отскок; ведение мяча до стойки и обратно, при этом мяч должен в ногах передвигаться от одной ноги к другой.

Второй комплекс включает: ведение мяча внешней стороной стопы, до стойки, затем выполнить резкий разворот на 180 градусов, вправо и двигаться обратную сторону; выполняя ведение мяча, перекачивать мяч подошвой из стороны в сторону, подошвой правой ноги, на первое касание, на второе касание подошвой левой ноги; работа в парах стоя на месте, передачи мяч между партнерами в два касания, принять правой

подошвой ноги, и выполнить обратную передачу партнеру; нанести удар по воротам, продвигаясь из угла штрафной линии к 11 метровой отметке. При выполнении заданий и обучении техническим элементам использовался ряд педагогических приемов (создавалась специальная отметка, на которую необходимо ставить ногу при ударе для научения правильному положению опорной ноги; чтобы научить хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивать стопу внутрь, ставили метку мелом или клейкой лентой на соответствующем месте стопы и спортсмен выполнял 10-15 ударов в стену с расстояния 8-10 м, постоянное осуществление контроля над точностью движений; на начальном этапе обучения техническим элементам в футболе, основное внимание уделялось числу повторений и их вариативности), что позволило охватить все разнообразие двигательных действий.

Разработанные комплексы были включены в методику обучения техническим элементам юных футболистов в специальном подготовительном, соревновательном и частично в переходном периодах. В учебно-тренировочном процессе на занятиях комплексы чередовались и использовались в начале основной части тренировки (20-25 минут).

По результатам повторного тестирования были определены общефизическая и техническая подготовленность, и дана их сравнительная характеристика (табл. №1).

Таблица №1 – Динамика результатов в конце эксперимента

Тесты	КГ		ЭГ		t _{эмп}		t _{эмп}
	до	после	до	после	К	Э	К-Э
Общефизическая подготовленность							
Бег 30 м, с	6,1±1.0	5,92±0.9	6,12±1,1	5.75±0.6	2,55	2,6	1,35
Челночный бег 3х 10м,	12,15±1,7 5	11.9±1.5	12,1±1,9	11.5±1.5	2,27	2,9	2,6
Прыжок в длину с места, с	128±0,2	130±0.15	130±0,21	133±0.15	1,87	2,01	1,2
6-ти минутный бег, м	850±0,09	900±0.8	860±0,08	960±0.1	1,95	2,96	2,25
Гибкость, см	3,2±4,5	4,35±5.0	3,1±5,0	6.0±4.0	2,45	2,95	2,25

Специальная техническая подготовленность							
Ведение мяча 30 м, с	7,8±0,4	7,5±0,12	7,9±0,2	7,25±0,2	1,85	2,02	1,25
Передача мяча в шаге внешней частью подъема, балл	3,2±0,4	3,95±0,2	3,1±0,34	4,35±0,2	1,85	2,56	2,05
Жонглирование мяча ногами, раз	6±1,8	8±1,65	5,7±1,8	9,8±1,6	2,34	2,97	2,25

Сравнительный анализ результатов между группами показал, достоверное улучшение показателей в ЭГ в трех тестах общефизической подготовленности и в двух по специальной технической подготовленности ($P \leq 0,05$), что говорит об эффективности, предложенной методики обучения техническим элементам футболистов 8-10 лет, благодаря включенным в нее комплексам специальных упражнений.

Выводы. Положительная динамика, полученных результатов, позволят констатировать эффективность предложенной методики обучения техническим элементам, благодаря включенным в нее комплексам специальных упражнений.

Применение, описанных в работе, педагогических приемов, способствовали более четким указаниям для устранения типичных и специфических ошибок, в процессе обучения. А правильное сочетание упражнений в комплексах, в зависимости от изучаемого элемента, и количества повторений, способствовали более быстрому освоению, юными футболистами, технических элементов.

Литература

1. Бажуков, С. М. Здоровье детей – общая забота [Текст]: монография / С.М. Бажуков. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 125 с.
2. Шамардин, А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов [Текст]: Монография / А. А. Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.