

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт»
имени В.Г. Короленко

Факультет Педагогического и художественного образования
Профиль: Физическая культура и организация воспитательной работы

Курсовая работа

**Сравнительный анализ технической подготовки юных футболистов
11-12 лет**

Исполнитель:
студент 344 группы
факультета ПиХО
Д.Л. Свинин

**Научный
руководитель:**
доктор педагогических
наук, профессор
Захарищева М.А.

2020 г.

Оглавление	
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Научно-методические основы подготовки юных футболистов ..	5
1.1 Определение основных понятий.	5
1.2 Особенности подготовки юных футболистов.	8
1.3 Техническая подготовка юных футболистов.	15
Глава 2. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов.	18
2.1 Общая характеристика	18
2.2 Материалы и методы исследования	19
2.3 Результаты исследования и их обсуждение	23
Заключение	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Футбол является одним из самых популярных видов спорта в России и в мире. Он является «королём» спорта. Я как человек, занимающийся футболом, проявляю интерес ко всем аспектам игры. Меня интересует тактическая и техническая подготовка игроков в обычной средней школе и ДЮСШ и то, как добиться больших результатов в этом виде спорта.

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются тремя главными факторами:

- 1) техникой игроков;
- 2) тактикой;
- 3) общим состоянием каждого игрока, а именно физическим, психологическим и морально-волевым.

Техничный и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере показать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он медленно будет передвигаться по футбольному полю, слабо бить по мячу. Проявление силы мышц, скорости в игре способствуют полной демонстрации тактического и технического арсенала футболиста.

Футбол на сегодняшний день – это игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков. Специфика игры, которая протекает с различной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при длительном, быстром, а иногда непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к уровню скоростно-силовых возможностей футболистов.

В связи с этим главное значение начинает иметь научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к соревновательной деятельности игроков в течение конкретных соревнований годичного цикла. Здесь главное значение приобретает вопрос

организации, выбора содержания и управления тренировками при формировании готовности к соревновательной деятельности. Именно в период соревнований на основе стабилизации скоростно-силовой подготовленности как фундамента реализации технико-тактического мастерства футболистов.

Цель исследования – выявление количественных и качественных особенностей специальной физической подготовленности юных футболистов ДЮСШ в сравнении с средней школой.

Объектом исследования являлась соревновательная и тренировочная деятельность юных футболистов ДЮСШ и средней школы.

Предметом исследования: выявление особенностей технической подготовки у футболистов ДЮСШ и средней школы.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы;
2. Изучить техническую подготовку футболистов 11-12 лет;
3. Выявить и сравнить показатели технико-тактической подготовленности футболистов 11-12 лет ДЮСШ и средней школы.

Гипотеза заключалась в предположении того, что соревновательная деятельность оказывает большее влияние на техническую подготовку юных футболистов, чем тренировочная деятельность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Глава 1. Научно-методические основы подготовки юных футболистов

1.1 Определение основных понятий.

Методика — совокупность приемов, методов обучения чему-либо, методов целесообразного проведения некоей работы, процесса, или же практического выполнения чего-либо. Технические приемы реализации метода с целью уточнения или верификации знаний об изучаемом объекте [4, 6].

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями [8]. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной) [9].

Специальная тактическая подготовка - направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [2]. Психическая подготовка

помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Техническая подготовка - процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники [8, 11].

Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную [3, 17].

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности [10].

Специальная физическая подготовка - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений [10].

Таким образом, имеются такие основные понятия как: тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка, психическая подготовка,

общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, методика.

1.2 Особенности подготовки юных футболистов

Первые 2 года занятий детей и подростков 11-12 лет соответствуют этапу начальной спортивной специализации. Подростковый возраст характеризуется специфическими особенностями в физическом и психическом развитии.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка [20]. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает вес большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.) [20, 21].

В возрасте 11-12 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

Масса мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% массы тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.

У подростков 11-12 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. У 12-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается - до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. Ст [17].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-12 лет организм мальчиков еще сформировался, но появляется возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Для достижения высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности футболистов первостепенное значение имеет решение поставленных задач работы:

- 1) Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств;
- 2) Овладение основами техники футбола и ее совершенствование;
- 3) Поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;
- 4) Определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки;

В соответствии с задачами работы на данном этапе и на основе учета возрастных особенностей подростков, направленность в работе учебно-тренировочных групп связана: с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся с целью прочного овладения техникой и тактикой футбола, развития физических качеств; с достижением в перспективе индивидуального мастерства [16].

Физическая подготовка. Половое созревание, проходящее в тот период, вызывает бурное развитие и перестройку всех систем организма, у подростков появляются вторичные половые признаки, происходит рост тела в длину, при этом рост конечностей опережает рост туловища, что необходимо учитывать при обучении технике движений, интенсивно идет процесс окостенения скелета. Объем сердца увеличивается, к 12 годам он составляет примерно половину окончательного объема, и кровоснабжение растущих мышц обеспечивается за счет повышенной ЧСС [14].

Темпы биологического созревания детей различны. Всесторонняя физическая подготовка помогает снизить утомляемость, повышает специальную работоспособность мозга, опорно-двигательного аппарата; происходит нарастание ЖЕЛ, объема сердца, повышается устойчивость

организма к недостатку кислорода, сокращается период восстановления после нагрузок, происходит упрочение костей, связок, изменяется состав, увеличивается длина и толщина мышечных волокон. Данный период наиболее благоприятен для развития скоростно-силовых качеств и равновесия, также следует продолжать работу над гибкостью и координацией движений. Важной характеристикой координации движений является точность. Ее наиболее целесообразно развивать в 11-12 лет [14, 15. 16].

Пик развития скоростных действий отмечается в 11 лет. Систематическая работа над скоростно-силовыми качествами в 11-12 лет способствует развитию выносливости к динамической работе.

Для избирательного развития отдельного физического качества целенаправленно подбираются специальные средства и методы. Результаты влияния одних и тех же средств зависят от различного соотношения количественных и качественных характеристик их выполнения, соотношения и последовательности применения.

Наиболее важными в первые 2 года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, прыгучести, гибкости и общей (аэробной) выносливости [18].

Скоростно-силовая подготовка сочетает в себе упражнения силового и скоростного характера. Они воздействуют на группы мышц, проявляющих силу в движении. С одной стороны, эти упражнения совершенствуют весь комплекс силовых проявлений и развивают необходимые мышцы, с другой - обеспечивают проявление силы и быстроты в специальных движениях футболистов [13]. Основными методами являются метод динамических усилий и повторный метод. В случае использования сопряженного метода в упражнениях с отягощениями нужно быть осторожным и осуществлять индивидуальный подход и контроль за структурой и ритмом технических приемов. Это же относится и к ударному методу.

Следует помнить, что на этапе начальной специализации разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем раннее использование больших объемов специальных упражнений. При планировании и использовании различных методов тренировки целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности. На этапе углубленной тренировки возрастает удельный вес специальных упражнений, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

Техническая подготовка направлена на доведение первоначального владения техникой футбола до относительно совершенного, на освоение структуры технических приемов в режиме будущих соревнований. Юный футболист должен постоянно пополнять объем двигательных навыков и умений, овладеть максимальным количеством технических приемов.

Основными задачами в связи с этим являются: углубление понимания закономерностей изучаемого приема, детализации пространственных, временных и динамических характеристик техники, ее индивидуализация и создание предпосылок вариативного выполнения технических приемов. Решение этих задач позволит завершить освоение «школы» техники.

Первоначально сформированные двигательные умения должны быть доведены на этапах начальной специализации и углубленной тренировки до автоматизации и превратиться в прочно усвоенный навык. Это происходит за счет многократного повторения в процессе тренировки технических приемов, в результате которых действия становятся отлаженными и привычными, не требующими детализированного осмысливания, и выполняются автоматически (т.е. сформировался двигательный навык) [14].

При дальнейшем усложнении условий выполнения изучаемых технических приемов (на скорости, в различных сочетаниях, в состоянии утомления, в игровых условиях и др.) достигается необходимая стабильность, вариативность, надежность и экономичность техники. Для достижения эффективности и результативности технических приемов необходимо

становление двигательных навыков тесно сочетать с воспитанием физических качеств и подготовкой двигательного аппарата.

Из всего многообразия физических упражнений для дальнейшего углубленного овладения техникой подбираются такие комплексы средств, которые имеют сходство по форме и характеру их выполнения с соревновательными. Эти средства носят название подводящих и специально-подготовительных упражнений. Вместе с соревновательными упражнениями они применяются в увеличенном по сравнению с предыдущим этапом объеме, выполняются в более разнообразных, усложненных и интенсивных условиях, что стимулирует освоение навыка, устраняет ошибки, способствует разнообразию формы движений на основе ранее разученных [19].

Большое значение для становления и совершенствования техники имеет работа над индивидуальными тактическими действиями, упражнения в единоборствах и в условиях численного превосходства нападающих над защитниками.

Наибольший эффект в совершенствовании разучиваемой техники дает игровой метод. Однако в начале необходимо создавать условия и давать установку на качественное выполнение технических приемов, а затем на результат. Для этого устанавливаются определенные условия участия в игре.

Например:

- конкретизируются задачи и место действия игроков;
- вводятся ограничения в применении различных приемов техники и их способов;
- оговаривается степень активности противника и количество участников в противодействии;
- вводятся временные условные правила;
- применяется строгое управление игрой и судейство в соответствии с установленным и условиями.

Близким к игровому является и соревновательный метод, который целесообразно использовать в работе с технически хорошо подготовленными футболистами.

Одним из возможных путей обучения и совершенствования технических приемов является применение специальных упражнений в режимах, соответствующих благоприятным периодам развития физических качеств [1]. Поскольку при обучении технический прием повторяется многократно, упражнения можно выполнять, например, при поточном методе сначала в умеренном темпе, затем в среднем и, наконец, в максимальном, а также с сопротивлением в игровых упражнениях и в игре, тем самым одновременно повышая физическую и техническую подготовленность. Этот путь близок методу сопряженных воздействий, когда осуществляется в единстве техническая и физическая подготовка. Также можно использовать различные посильные отягощения и тренажерные устройства, облегчающие или усложняющие условия разучивания или совершенствования элементов или целостного действия. В качестве вспомогательных методов можно использовать выполнение упражнения в обе стороны (в удобную и неудобную), метод идеомоторного упражнения (мысленного повторения эталона техники, которое в сочетании с основным упражнением способствует повышению точности движений) и имитацию движений.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, можно сделать следующий вывод:

- необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми этого школьного возраста;
- упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников;
- обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением;

- необходимо обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений;

- для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать метод динамических усилий и повторный метод;

- на занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств;

- освоение приемов техники нужно сочетать с теоретической подготовкой, пользоваться подводящими и специально-подготовительными упражнениями, что благотворно влияет на формирование уровня мышления, быстроты принятия решений, самоконтроля.

1.3 Техническая подготовка юных футболистов

Процесс спортивной подготовки футболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, тесно связан с постоянным улучшением техники игры. Цель тренировки в технике владения мячом - формирование специальных двигательных навыков, доведение их до высшей степени автоматизма и адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности [13].

Главными задачами процесса совершенствования футболистов в технике являются:

а) достижение высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов, повышение их эффективности в сложных соревновательных условиях;

б) частичная перестройка двигательных навыков, усовершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыков с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Решению первой задачи помогают метод усложнения обстановки и метод упражнений при различных состояниях организма спортсмена. Для решения второй задачи используют метод облегчения условий выполнения технических действий и метод сопряженных воздействий. Техническая подготовка футболиста направлена на практическое овладение техникой изучаемых приемов с учетом его индивидуальных особенностей. Некоторые считавшиеся ранее очень важными технические приемы применяются в игре в настоящее время очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход, на то или иное расстояние в нужном направлении [18].

Реже используют сейчас и такие технические приемы, как удары по мячу боковой частью головы или затылком и некоторые другие. С другой стороны, повысился коэффициент использования ударов носком, внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, расширился круг обманных

движений (финтов), способов отбора мяча, скрытых передач. При организации и проведении учебно-тренировочной работы надо учитывать спортивно-технические показатели занимающихся и их возраст 11-12 лет [18, 17].

Изучение и закрепление технических приемов должно проводиться по возможности в условиях, приближенных к соревновательным [13]. С этой целью технические приемы изучают в движении, причем необходимо сочетать одни приемы с другими в виде тактических комбинаций. При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Так, например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги, поэтому занимающиеся прежде всего должны научиться правильной ее постановке. По мере овладения основными элементами можно переходить к освоению деталей техники изучаемого приема.

Обучение должно начинаться с правильного и ясного представления об изучаемом техническом приеме. Ведущим является метод показа и рассказа. Тренер должен рассказать и объяснить, как надо правильно выполнять тот или иной прием. Затем занимающийся сам выполняет прием, после чего тренер указывает на недостатки в его выполнении и поясняет, как их надо устранить. Существенное значение при обучении технике имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

Целесообразно сначала обучать наиболее простым и основным техническим приемам. К ним относятся удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, простейшие финты, ведение мяча. Затем, по мере усвоения простейших технических приемов, надо переходить к более сложным. В процессе обучения одна из самых главных задач тренера заключается в том, чтобы определить причины возникновения ошибок и найти наиболее правильные способы их устранения. При неправильном выполнении технического приема важно установить основные ошибки, которые и

являются главной причиной неудач. Их устранение поможет, одновременно устранить и второстепенные ошибки.

Нередко ошибки в технике выполнения приемов связаны со слабой физической подготовленностью занимающихся. В этом случае тренер должен убедить занимающегося в том, что он при соответствующих усилиях способен успешно освоить тот или иной технический прием [12, 11].

Для устранения ошибок применяют различные способы: повторный показ и объяснение правильного выполнения технического приема, облегчение условий выполнения приема, выполнение специальных подготовительных упражнений и др. Указания об исправлении ошибок надо делать не только после выполнения упражнений, но и во время их выполнения. Нужно помнить, что ошибки легче предотвратить, чем исправить [12, 15, 19].

Анализируя техническую подготовку юных футболистов можно сделать вывод, что главными задачами процесса совершенствования футболистов в технике являются: достижение высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов, повышение их эффективности в сложных соревновательных условиях; частичная перестройка двигательных навыков, усовершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыков с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Глава 2. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов

2.1 Общая характеристика

Системный подход к разработке и совершенствованию методики тренировки футболистов предполагает поиск и формирование новых педагогических технологий. Андружейчик М.Я. [25], Петухов А.В. [7] отмечают, что традиционным методикам технической подготовки футболистов более 40 лет, и в этом плане существует значительный разрыв между устоявшейся практикой и экспериментальными исследованиями. Проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов является укоренившаяся система обучения через упражнение, в котором изначально отсутствует игровая задача. При этом уже сформировавшиеся умения закрепляются у них в простых, не игровых ситуациях [25, 28, 31, 32]. Поэтому решать данную проблему необходимо на основе разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения, в содержании которых приоритетную роль целесообразно отводить игровым средствам [27, 34].

Поскольку футбол – это игра, следовательно, учебно-тренировочное занятие в детском футболе должно быть похожим на игру, даже если оно проводится без мяча. В игре одновременно и комплексно развиваются все компоненты футбола, а в упражнениях – лишь отдельные элементы. Игра создает необходимые условия для развития оперативного мышления и ориентировки – качеств, способствующих формированию специального умения: не теряя из-под контроля мяч, визуально воспринимать игру [28, 30].

Теоретико-методической предпосылкой настоящего исследования явилось то, что до сих пор не нашли научного и практического разрешения вопросы соотношения игровых и неигровых средств в программах подготовки футболистов 11–12 лет [27, 34], и, вследствие этого, не разработана методика, способствующая интенсификации процесса обучения технико-тактическим действиям юных футболистов в группах начальной подготовки [25, 27, 34].

2.2 Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе ДЮСШ в селе Красногорском и на базе Валамазской средней школы с 3 сентября по 8 октября. В педагогическом исследовании принимали участие 30 юных футболистов 11–12 лет, которые были обучающимися Валамазской средней школы и дети, занимающиеся по авторской методике обучения технико-тактическим действиям Красногорской ДЮСШ.

Для осуществления педагогического эксперимента были скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов и изменены объемы отдельных разделов (технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества) программ ДЮСШ и Валамазской средней школы (табл. 1).

Юные футболисты Валамазской школы тренировались строго по рекомендациям учебной программы [36], а ДЮСШ – с увеличенным объемом времени на игровые средства. Обучение юных футболистов проводилось на протяжении 36 недель по 6–9 учебных часов в неделю.

Для увеличения времени основной части занятия подготовительная часть была сокращена до 10 мин, и в ее содержание включены 2–3 подвижные и спортивные игры, взаимосвязанные с содержанием основной части занятия. В заключительную часть занятия включались упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц.

Таблица 1. Соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 11–12 лет Валамазской школы и Красногорской ДЮСШ в годичном цикле подготовки

№ п/п	Направленность разделов тренировки	Валамазская СОШ		Красногорская ДЮСШ		р
		Часы	%	Часы	%	

1	Теория	16	5	16	5	$p > 0,05$
2.	Практика	296	95	296	95	$p > 0,05$
2.1	Технико-тактическая	66	21	76	24	$p < 0,05$
2.1.1	Тактическая	22	7	22	7	$p > 0,05$
2.2	Игровая, соревновательная	140	45	162	52	$p < 0,05$
2.2.1	Игра в футбол в малых составах	62	20	62	20	$p > 0,05$
2.2.2	Подвижные игры	40	13	50	16	$p < 0,05$
2.2.3	Спортивные игры	22	7	34	11	$p < 0,05$
2.2.4	Учебные игры	16	5	16	5	$p > 0,05$
2.3	Физические качества	62	20	30	10	$p < 0,01$

2.4	Контрольные испытания	6	2	6	2	$p > 0,05$
Всего		312	100	312	100	

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществлялись на 1/4 части футбольного поля с воротами 2×3 или 2×5 м. Продолжительность занятия составляла 90 мин.

В процессе обучения юных футболистов применялись в основном следующие четыре метода: игровой, сопряженный, повторный и соревновательный.

Игровой метод применялся практически в каждом занятии (на игровые средства в группе ДЮСШ отводилось 83 % объема времени). Через игру у юных футболистов происходило формирование технико-тактических действий в вариативных, конфликтных ситуациях. Сопряженный метод предполагал наряду с комплексным развитием ведущих физических качеств, таких как быстрота и ловкость, формирование техники юных футболистов в моделируемых игровых ситуациях. Повторный метод применялся в процессе обучения футболистов техническим приемам путем многократных повторений. Примером может послужить упражнение с ударом в ворота, когда юные футболисты в колонне из нескольких человек выполняют упражнение, а интервалом отдыха является возвращение в колонну, и то время пока партнеры выполняют удары. Соревновательный метод произведен от сути и формы собственно спортивной соревновательной деятельности. Он сходен отчасти с игровым методом, но все же имеет отличительные характеристики. Прежде всего регламентация и унификация состава соревновательной деятельности. В данном исследовании регламентацией стало количество

играющих 7×7 человек (6 полевых игроков и один вратарь). Два тайма по 25 минут с 10-минутным перерывом и т.д.

Отобранные в группу ДЮСШ дети, как правило, уже имели опыт участия в подвижных играх ещё в дошкольных учреждениях. Поэтому при планировании содержания экспериментальной программы учитывались реальные возможности детей, их игровой опыт и ставились соответствующие задачи по их развитию и обучению.

В подготовительной части занятия игры служат для того, чтобы подготовить нервную, мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, «настраивая» их на решение поставленных задач. Подвижные игры, взаимосвязанные с технико-тактическими средствами основной части учебно-тренировочного занятия, целенаправленно формируют произвольное внимание, слежение, дифференцированные реакции и игровое мышление футболистов [29].

Следовательно, выстраивается методически обоснованная последовательность от подвижных, упрощенных спортивных игр к игре в футбол на небольших площадках или укороченных полях с различными количественными составами.

2.3 Результаты исследования и их обсуждение

Недостаточное количество объективных данных о количественных и качественных показателях соревновательной деятельности юных футболистов, соревнующихся на уменьшенных полях, вызывает необходимость их изучения [26, 33]. В этой связи в 20-ти матчах осуществлены педагогические наблюдения за двумя группами юных футболистов 11-12 лет (Валамазской СОШ и Красногорской ДЮСШ), соревнующихся на 1/4 поля в составах футбольных команд 7×7 человек в матчах первенства Красногорского района по футболу. Матч состоял из двух таймов по 25 минут с перерывом между ними на 10 минут, его общая длительность составляла 60 минут. В 2020 году в чемпионате участвовали юные футболисты 2008-2009 года рождения, в том числе из Валамазской средней школы и Красногорской ДЮСШ. В каждой из трёх групп в 10-ти матчах первенства Красногорского района по футболу (2019 и 2020 годах) регистрировались следующие технико-тактические действия юных футболистов 11-12 лет: удары в ворота, обводка соперника, передачи мяча, отбор и перехват мяча, прием мяча (остановка), игра головой и вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Установлено, что юные футболисты применяют, как правило, в игровых условиях прочно освоенные приемы, важнейшими из которых являются удары по мячу в сторону ворот. Однако точность попадания мяча в створ ворот была различной. Поэтому наряду с регистрацией самих ударов по мячу в сторону ворот оценивались их эффективность и результативность.

Под эффективностью понимается отношение ударов по мячу, попавших в створ ворот, к общему количеству ударов по мячу, летевшему в сторону ворот, в процентах. Под результативностью понимается отношение забитых в ворота мячей (голов) к числу ударов по мячу, попавших в створ ворот, в процентах.

Установлено, что частота ударов (по мячу) в сторону ворот юными футболистами двух групп примерно одинакова и составляет в среднем 9–12

раз за один матч (табл. 2). Вклад ударов (по мячу) в сторону ворот составляет в общем количестве зарегистрированных технико-тактических действий 11-летних футболистов Выламазской СОШ – 6,5 % (9 из 139 ТТД) и Красногорской ДЮСШ – 6,7 % (12 из 180 ТТД). Таким образом, установлено, что юные футболисты бьют в сторону ворот достаточно редко (табл. 2), что согласуется с результатами других авторов [31, 32, 33]. В то же время показатели эффективности и результативности ударов по мячу в ворота между футболистами разных групп имели существенные и высоко достоверные различия. Так, в 10-ти матчах юные футболисты наносили в среднем за 1 игру чуть более четырех ($4,1 \pm 0,52$) ударов по мячу в створ ворот (табл. 2). При этом 11-летние футболисты Красногорской ДЮСШ попадали при ударе по мячу в створ ворот примерно в 1,5 раза ($p < 0,01$) чаще ($6,3 \pm 0,45$) Валамазской СОШ (табл. 2). Таким образом, эффективность попадания мяча в створ ворот составляла у юных футболистов Валамазской СОШ 44,3 % и Красногорской ДЮСШ 56,1 % (табл. 2).

Футболисты Красногорской ДЮСШ не только чаще попадали в створ ворот, но и забивали больше мячей. Среднее количество голов, забитых футболистами этой группы, было в 2,5 раза ($p < 0,001$) больше аналогичного показателя у юных футболистов Валамазской СОШ (табл. 2). Показатели результативности ударов в ворота составили (в среднем) у футболистов Валамазской СОШ $39,5 \pm 8,50$ %, а Красногорской ДЮСШ – $68,4 \pm 6,41$ % (табл. 2). По целому ряду других показателей технико-тактических действий спортсмены Красногорской ДЮСШ также превзошли своих сверстников из Валамазской СОШ. Так, например, игроки Красногорской ДЮСШ показали существенно лучшие результаты по сравнению с юными футболистами Валамазской СОШ в обводке на 74 % ($p < 0,001$), в количестве передач мяча на 15 % ($p < 0,05$), в отборе мяча на 32 % ($p < 0,01$), приеме (остановке) мяча на 19 % ($p < 0,02$) (табл. 3). В технико-тактических действиях по вбрасыванию мяча и «игре головой» достоверных различий между группами не выявлено,

так как их доля в структуре соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки незначительна (табл. 3).

Таблица 2. Показатели эффективности и результативности ударов по мячу футболистами в играх с количественными составами 7×7 на 1/4 части стандартного футбольного поля

Показатели		Группы		Значимость различий между группами
		Валамазская СОШ (n = 15)	Красногорская ДЮСШ (n = 15)	
		ТТД (за 1 матч)		
Количество ударов по мячу в сторону ворот	min-max	3–12	7–16	
	M ± m	9,1 ± 0,83	11,5 ± 0,94	p > 0,05
Количество ударов по мячу, попавших в створ ворот	min-max	1–6	4–9	
	M ± m	4,1 ± 0,53	6,3 ± 0,45	p < 0,01
Голы	min-max	0–3	3–7	

	M ± m	1,6 ± 0,27	4,3 ± 0,50	p < 0,001
Эффективность, %	min-max	25,0–66,7	42,9–77,8	
	M ± m	44,3 ± 4,14	56,1 ± 3,31	p < 0,05
Результативность, %	min-max	0–100	42,9–100	
	M ± m	39,5 ± 8,50	68,4 ± 6,41	p < 0,02

Примечание: ТТД – технико-тактические действия.

Таблица 3. Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7×7

Показатели	Группы		Значимость различий между группами
	Валамазская СОШ (n = 15)	Красногорская ДЮСШ (n = 15)	
	ТТД (M ± m)		
Обводка соперника	23 ± 1,6	40 ± 2,03	p < 0,001

Передачи мяча	34 ± 1,38	39 ± 1,86	p < 0,05
Отбор и перехват	25 ± 0,92	33 ± 1,66	p < 0,01
Прием мяча	36 ± 1,87	43 ± 1,76	p < 0,02
Игра головой	4 ± 0,6	5 ± 0,77	p > 0,05
Вбрасывание мяча	8 ± 1,05	8 ± 1,09	p > 0,05

В 2020 году были осуществлены дополнительные педагогические наблюдения за 11-летними футболистами Валамазской средней школы и Красногорской ДЮСШ, играющими в командах численностью 9×9 человек на 1/2 футбольного поля. При играх 11-12 -летних игроков Валамазской средней школы в составах 9×9 человек по сравнению с данными этих же футболистов 11-12-летнего возраста игроков из ДЮСШ в матчах в составах 7×7 человек достоверно изменилось только общее количество передач мяча на 27 % (табл. 4). Вероятно, что это связано с увеличением коллективных технико-тактических действий футболистов при увеличении их численности в командах, а также с увеличением размеров футбольного поля. Таким образом, видно значительное перераспределение отдельных приемов в структуре технико-тактических действий юных футболистов в матчах в составах 9×9 человек в сторону коллективной игры.

В 2020 году в рамках педагогического исследования юные футболисты Валамазской СОШ и красногорской ДЮСШ участвовали в первенстве

Красногорского района по футболу (турнир – «U-12»). Состязались команды населённых пунктов Красногорского района. В футбольных матчах длительностью 60 минут (два тайма по 25 минут и перерыв между таймами 10 минут) команды выступали в составах 7×7 человек (11-12 -летних футболистов) на уменьшенных футбольных полях (1/4 части стандартного футбольного поля). На первом этапе первенства команды играли по круговой системе, затем по итогам соревнований были сформированы две группы команд–участниц финальных игр. В первой группе (дивизионе) команды играли за 1–4 места, во второй – за 5-10 места.

По итогам первого круга команда, составленная из юных футболистов Красногорской ДЮСШ, вошла в первый дивизион. Команда, составленная из 11-12-летних футболистов Валамазской средней школы, вошла только во второй дивизион. В итоге футболисты команды Валамазской средней школы заняла пятое место, а команда Красногорской ДЮСШ из футболистов экспериментальной группы заняла первое место (из 10 команд участниц), тем самым подтвердив эффективность использования экспериментальной методики в воспитании юных футболистов и достижении ими высокого спортивного результата в соревнованиях.

Таблица 4. Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов играх с количественными составами 7×7 и 9×9

Показатели	Группы		Значимость различий между группами
	Красногорская ДЮСШ (7×7) (n = 15)	Красногорская ДЮСШ (9×9) (n = 15)	
	ТТД (M ± m)		

Удары по мячу в сторону ворот	12 ± 0,94	7 ± 2,33	p > 0,05
Обводка соперника	40 ± 2,03	33 ± 5,74	p > 0,05
Передачи мяча	39 ± 1,86	51 ± 5,11	p < 0,05
Отбор и перехват	33 ± 1,66	28 ± 5,21	p > 0,05
Прием мяча	43 ± 1,76	39 ± 3,82	p > 0,05
Игра головой	5 ± 0,77	7 ± 1,94	p > 0,05
Вбрасывание мяча	8 ± 1,09	11 ± 2,76	p > 0,05

Данные проведённого нами исследования позволили сформулировать следующие основные выводы:

1. При тренировках юных футболистов ДЮСШ было увеличено время на проведение упрощенных (на 4 % или 12 часов за год) и многоцелевых (на 3 % или 10 часов за год) игр в подготовительной части занятия и увеличено время технико-тактической подготовки (на 3 % или 10 часов за год) в основной части занятия. Длительность же времени, выделяемого на выполнение упражнений для развития физических качеств, было снижено у игроков экспериментальной группы на 10 % (или 32 часа за год) по сравнению с длительностью выполнения этих упражнений у юных футболистов Валамазской СОШ. В результате реструктуризации занятий повысилась

интенсивность и величина физической нагрузки на юных футболистов ДЮСШ и координационная сложность упражнений, выполняемых ими, за счет более длительного использования игровых средств и специальных технико-тактических упражнений.

2. Эффективность методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов ДЮСШ подтверждена результатами выступления в соревнованиях футбольной команды, сформированной из обучающихся спортивной школы и занявшей 1-е место в первенстве Красногорского района в 2020 году. Результат выступления команды из футболистов средней школы был существенно ниже – только 5-е место из 10 команд участниц. Аналогичные результаты отмечены и при оценке технико-тактических действий юных футболистов. Так, показатель результативности ударов по мячу в ворота (забитых мячей – голов) в 10 футбольных матчах составил у юных футболистов средней школы в среднем 39,5 %, а футболистов ДЮСШ – 68,4 % ($p < 0,02$). По другим показателям технико-тактических действий футболисты ДЮСШ превзошли своих сверстников из средней школы в обводке на 74 % ($p < 0,001$), в увеличении количества передач мяча на 15 % ($p < 0,05$), в его отборе на – 32 % ($p < 0,01$), приеме (остановке) мяча на 19 % ($p < 0,02$).

Заключение

При написании данной курсовой работы была поставлена цель: выявить количественные и качественные особенности специальной физической подготовленности юных футболистов ДЮСШ в сравнении с средней школой. Цель курсовой работы достигнута путем реализации поставленных задач.

Проведя анализ научно-методической литературы по проблеме пришли к выводу, что можно подобрать такие специальные упражнения, способствующие улучшению технической подготовленности футболистов. Также было выявлено, что игроки этой возрастной группы ведут игру преимущественно за счет технических приемов, связанных с контролем над мячом посредством многократных касаний (ведение и обводка).

Реализация методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов из Красногорской ДЮСШ способствовала значительному росту результативности и эффективности их технико-тактических действий в соревновательной деятельности и достижению значительных спортивных результатов, чем методика обучения в Валамазской СОШ, что подтверждает поставленную гипотезу.

Техническая подготовка очень важна для футболиста. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола, начиная с детства.

Футболист должен в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист - это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С. В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании :диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Алексеев СтефанВалериевич: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева].- Чебоксары, 2010.- 144 с.
2. Аль Арджа М. Спортивная психология в подготовке юных футболистов/ М. Аль.Арджа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2014. -№ 3 (109). -С. 13-15.
3. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
4. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – Москва: Академия, 2009. – 144 с.
5. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. –Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 28с.
6. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол.Учебнометодическое пособие. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. — 101 с.
7. Белич А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3- 48.
8. Беляев А.В. Футбол. Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В.Беляев, М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. – 320 с.
9. Бисеров В. В. Физическая культура: учебное пособие/ В. В. Бисеров, И. В.Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брёхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.- 275 с.41
10. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 4. – С. 41.
11. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с. – (Первый шаг)

12. Вершинин, М.А. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов / М.А. Вершинин // Фундаментальные исследования. –2013. – № 6. – часть 4. – С. 976-981

13. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски, В.И. Лях. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 4. – С. 28- 31

14. Выприков Д. В.. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в минифутболе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Выприков Дмитрий Викторович - Малаховка, 2008. - 161 с.

15. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13

16. Головченко, О. П. Оценка ловкости футболистов / О. П. Головченко, Р. В. Литвинов. Методические указания для преподавателей, тренеров, аспирантов, студентов и спортсменов. - Омск: СибАДИ, 2011. - 24 с.

17. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: Спорт Академ Пресс, 2012. - 472 с.

18. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П.42 Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. Москва. Советский спорт, 2010. – 208 с.

19. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.

20. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.

21. Зборовский, П.А. К вопросу о тестировании точности движений в волейболе / П.А. Зборовский // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: сб. науч. тр. каф.лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2013. – С. 150-159.

22. Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 2. – С. 37-41
23. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. – Москва: Советский спорт, - 2011. – 416 с.
24. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Зимний мини-футбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск : ИрГУПС, 2012. – 80 с.
25. Андружейчик М.Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск 8–10 апреля 2009 г. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 219–221.2.
26. Золотарев А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов. – Волгоград: ВГИФК, 1993. – 33 с.3.
27. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 169 с.4.
28. Кашкаров В.А. Организационно обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФ-КиС, 1996. – 24 с.5.
29. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 55–74.6.
30. Перепекин В. А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболистов: метод. указания / В.А. Перепекин., Г.П. Корневская; Смоленский гос. инст. Физической культуры. – Смоленск, 1994. – 33 с.7.

31. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.8.
32. Решитько В.Л. Техническая подготовка юных футболистов. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 11 с.9.
33. Суворов В.В. Возрастные особенности соревновательной деятельности юных футболистов: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 40 с.10.
34. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Вол-гоград: ВГАФК, 1997. – 237 с.11.
35. Тюленков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. : рек. кизд. науч.-метод. советом РФС; Рос. футбол. союз. – М.: Физ. культура, 2007. – 349 с.12.
36. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИФК и СРБ, БГУФК, 2006. – 110 с