

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Круговая тренировка в спортивно-технической подготовке юных
футболистов**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Решетников Денис Витальевич,
Обучающийся ФК-1801z
заочного отделения

07.02.2023

дата

Д.В. Решетников

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

07.02.2023

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

07.02.2023

дата

В.Г. Куликов

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы спортивно-технической подготовки футболистов.....	6
1.1. Общая характеристика технической подготовки футболистов....	6
1.2. Средства и методы технической подготовки.....	13
1.3. Особенности развития юных футболистов.....	22
1.4. Возможности использования круговой тренировки в футболе.....	28
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	33
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приёмы в конкретном игровом моменте зависит командный успех. При всём многообразии технико-тактических действий, выполняемых в соревновательной деятельности основными, определяющими конечный результат - выигранный матч, являются передачи, удары по воротам. Специалистами отмечается отставание в технике владения мячом игроков российских профессиональных команд по футболу от зарубежных при выполнении индивидуальных технико-тактических действий, выражающееся в неточных передачах, нереализованных голевых моментах. Индивидуальное мастерство игрока складывается из таких компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, но основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность. На протяжении многолетнего процесса занятий футболом происходит совершенствование выполнения отдельных элементов технико-тактических действий, которое строится на достаточно высоком уровне развития технической подготовки, заложенной на начальном этапе обучения.

Популярность футбола известна, особенно среди молодежи. Систематические занятия футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывает всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие футболом способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт

характера: выдержке, настойчивости, активности, чувства ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх и др. Однако, чтобы не просто гонять мяч по полю, а делать это профессионально, со знанием дела, необходимо обучиться элементам футбола. В связи с этим особый интерес вызывает проблема технической подготовки футболиста. Техническая подготовка составляет совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Объект исследования – спортивно-техническая подготовка юных футболистов.

Предмет исследования – круговая тренировка как средство технической подготовки юных футболистов.

Цель исследования – определить эффективность применяемого комплекса упражнений круговой тренировки, направленного на совершенствование технической подготовки юных футболистов.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие *задачи исследования*:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Составить комплекс физических упражнений круговой тренировки, направленный на совершенствование технической подготовки юных футболистов.

3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на совершенствование технической подготовки юных футболистов.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 60 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего 40 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Теоретические основы спортивно-технической подготовки футболистов

1.1. Общая характеристика технической подготовки футболистов

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание;

2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач;

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Основные направления

эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на

решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без

отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

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.

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.

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.

Изучение и закрепление технических приемов должно проводиться по возможности в условиях, приближенных к соревновательным. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных 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, как правило, одновременно устранить и второстепенные ошибки.

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

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.

1.2. Средства и методы технической подготовки

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга.

Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних

дополнительных движений и мышечной закрепощенности. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия. В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и

практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания у обучаемых зрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание учащихся на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в восприятии и переработке учебной информации выполняет первая сигнальная система.

Методы слова относятся к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает

внутренние механизмы его построения, которые не удастся выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод практического упражнения предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов: аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих

элементов в системно организованное целое - сложное двигательной действие. И хотя этот метод во многом уступает целостному, но при обучении сложным двигательным действиям он является единственно возможным.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение.

Большинство специалистов считают, что при обучении технике владения мячом в футболе ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания, поскольку при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием достаточно сложен по своему содержанию, рекомендуется применять расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения которым движение осваивают целиком.

Расчлененно в футболе осваиваются только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых, элементов.

Отмечается, что использование методов расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах обучению техническим приемам. После того, как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов.

Основными средствами решения задач технической подготовки юных футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочного аппарата футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному

выполнению изучаемого приема; специальных - к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Практические упражнения могут выполняться в рамках применения игрового и соревновательного методов. Эти два метода близки по значению и характеристике, и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения технике футбола через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбол. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе футболистов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры. Только участие непосредственно в соревнованиях по футболу подводит футболиста к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства.

В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

Футбольные матчи классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные (календарные) и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля над достижением поставленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться, если соревнования превратятся в составную часть учебно-тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

Процесс овладения техническими приемами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных ошибок, допускаемых обучаемыми. В большинстве случаев они естественны и не свидетельствуют об ошибках, допущенных тренером. Они вызывают целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся, поскольку укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению.

Выделяются следующие причины возникновения ошибок:

1. Неподготовленность занимающихся к усвоению нового учебного материала. Это может быть неподготовленность двигательного аппарата, отсутствие необходимого уровня развития физических и интеллектуальных качеств. Чтобы устранить эту причину, следует строже придерживаться принципа систематичности и последовательности, постоянно уделяя внимание интеллектуальной и физической подготовленности занимающихся;
2. Неправильные представления об изучаемом действии, являющиеся

следствием невнимательности занимающихся, непонимания или использования недостаточно эффективных методов объяснения и показа.

Поэтому к изучению нового материала следует приступить только после предварительной подготовки занимающихся, когда они не утомлены и с интересом относятся ко всему новому. Необходимо также с особой тщательностью готовиться к объяснению, продумывая в деталях не только его содержание, но и форму, последовательность, сочетание с показом, и организацию внимания занимающихся;

Выявляемые ошибки устраняют своевременными указаниями и инструктированием, повторным показом и совместным (с тренером) выполнением в замедленном темпе, упрощением движения за счет его расчленения, выделением фазы, в которой выявлена ошибка, и ее изолированным разучиванием, повторным выполнением подводящих упражнений, упражнениями у зеркала и с партнером, указывающим на ошибки, упражнениями на тренажерах.

Одним из важных условий повышения эффективности соревновательной деятельности в футболе является надежность и устойчивость двигательных навыков по отношению к вариативным условиям игры. Поэтому упражнения с мячом должны проводиться в меняющихся условиях, чтобы расширять диапазоны подвижности формирующихся двигательных умений и навыков. Это осуществляется через:

- изменение обстановки, в которой действует спортсмен;
- изменение функционального состояния самого спортсмена;
- изменение задачи в ходе выполнения упражнений: облегчение или усложнение ее. При совершенствовании дальних передач с использованием приема "простого повторения" начинают с расстояний, удары с которых не требовали бы больших мышечных усилий. Методический прием "смежных заданий" предусматривает незначительное изменение направления полета мяча, дальности, высоты траектории. Совершенствуя точность передач мяча

или ударов по воротам с помощью методического приема "контрастных заданий", футболист должен в каждой новой попытке значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т.п.

Наибольшую трудность для футболистов представляет изменение направления полета мяча при ударах в ворота по мячу, катящемуся сбоку и навстречу. В связи с этим полезно использовать прием "контрастных заданий" в сочетании с методическим приемом "простого повторения".

Прием "контрастных заданий" дает наибольший эффект в выработке пространственных дифференцировок в направлении движения, когда футболист уже в совершенстве владеет точным ударом и резкое изменение задания будет способствовать улучшению различительной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата.

Методический прием "сближаемых заданий" как бы объединяет в себя все перечисленные выше приемы. Его существо заключается в том, что после нескольких ударов, скажем трех повторений в одну цель, при ударах по воротам или на одно расстояние при передачах мяча (здесь как бы проглядывает прием "простого повторения"), резко меняются величина усилия, направление и дальность полета мяча (прием "контрастных заданий"). Затем происходит постепенное возвращение к исходному заданию.

1.3. Особенности развития юных футболистов

В юном возрасте активно формируются процессы морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания и спортивной тренировки для своевременного и успешного развития двигательных качеств. Физические качества будут развиваться более интенсивно, если их целенаправленное воспитание начнет осуществляться уже в младшем

школьном возрасте.

В спортивной подготовке детей удельный вес обучения гораздо значительнее, чем в процессе подготовки юношей и взрослых спортсменов. Это обусловлено необходимостью возможно более раннего овладения основами техники и наличием особо благоприятных возможностей в детском возрасте для формирования двигательных умений и навыков.

К 11 годам отчетливо проявляется спортивный профиль ребенка. Особое внимание необходимо уделять психолого-педагогической и организационной сторонам тренировочных занятий.

Объем тренировочных нагрузок должны быть очень строго регламентированы. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Успешность освоения технико-тактических действий во многом зависит от уровня развития основных свойств внимания юных футболистов. Эти показатели у младших школьников значительно уступают показателям внимания подростков и имеют свои особенности. Для 10-летних спортсменов характерно непроизвольное внимание, вызываемое новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений.

Однако юные футболисты утрачивают его сразу же после выполнения упражнения. Появляется критический подход к изучаемым движениям.

Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому

для увеличения их внимания вновь, нужно чаще менять сами упражнения, больше давать игровых упражнений.

Необходимо иметь в виду, что в возрасте 10-12 лет увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять внимание [18].

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

Одной из главных задач базовой спортивной подготовки футболистов 10-12 летнего возраста, является развитие всесторонней физической подготовленности с акцентом на скоростные способности и ловкость, а также общей выносливости. Однако выполнение специальных упражнений только с такой направленностью не может обеспечить решения задач технической подготовки, так как между выполнением упражнений с умеренной и максимальной интенсивностью отсутствует «среднее звено». Наиболее подходящим в этом случае является выполнение упражнений в тренировочном режиме, способствующему комплексному воспитанию физических качеств.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы. Также мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность [24].

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что их функциональные возможности невысоки, а непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного

педагогического контроля при занятиях футболом. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Необходимо отметить, что хотя период 10-12 лет считается благоприятным для целенаправленного развития общей выносливости, он же является неблагоприятным для развития скоростной выносливости.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Последнее объясняется тем, что развитие анаэробной системы у школьников 10-12 лет значительно (на 60 - 65%) отстает от развития аэробной. В связи с этим, нагрузки субмаксимальной интенсивности, направленные на воспитание скоростной выносливости, для них противопоказаны. Физические упражнения, относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. Сеченов И.М. рассматривал произвольные движения как возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. Произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга.

Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, совершенствование его в процессе воспитания [12].

Следует иметь в виду, что специальные нагрузки анаэробного характера могут вызвать не только мобилизацию максимальных аэробных и анаэробных ресурсов, но и срыв адаптации. Поэтому в тренировке юных спортсменов лучше использовать аэробные малоинтенсивные нагрузки, и в большей степени уделять внимание развитию общей выносливости. Считается, что физиологические системы организма детей 10-12 летнего возраста хорошо приспособлены к обильному снабжению кислородом окислительного аппарата скелетных мышц. Дыхательная функция крови и возможности аппарата внешнего дыхания вполне могут обеспечивать у детей

активное использование аэробных механизмов для энергообеспечения мышечной работы. В качестве средств для развития выносливости можно широко использовать как беговые упражнения, так и различные игры, занимающие большое место в подготовке молодых футболистов. 10 летние мальчики могут пробегать в течение недели от 6 до 8 километров.

Выносливость является тем фактором, который определяет уровень результативности игроков, и в конечном счете, именно специальная выносливость определяет успех в спортивных играх. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Главным требованием, предъявляемым к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости, является создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима тренировочных занятий.

Именно такие условия, позволяющие преодолевать повышенную возбудимость, психическую неуравновешенность, способствующие пропорциональному физическому развитию ребенка и развитию физических качеств, имеют место в играх с мячом коллективного характера. Главным средством подготовки в этом возрасте является сам футбол. К тому же в этом возрасте создаются благоприятные условия для постановки ритмической структуры игры. Заложенные в это время навыки сохраняются на всю жизнь.

Одной из актуальных проблем физического воспитания детей и подростков является совершенствование их силовых и скоростно-силовых качеств, играющих важную роль во многих видах спорта. К 10 годам у мальчиков создаются благоприятные морфологические и функциональные

предпосылки для развития силовых способностей. У мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям с 10 до 12 лет. К воспитанию силы в возрасте 10-12 лет следует подходить с учетом индивидуальных особенностей и с применением специальных средств в ограниченном объеме.

Это связано с возрастными особенностями сердечно – сосудистой системы, так как приспособление к нагрузкам в этом возрасте происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Интенсивный рост сердца опережает рост сосудов, вследствие чего часто повышается кровяное давление, так как нагнетательная сила сердца выросла, но она встречает сопротивление со стороны еще относительно узких кровеносных сосудов. По имеющимся данным в период с 10 до 12 лет сила мышц увеличивается на 7,5 -19,2%, наряду с этим происходит увеличение на 21 - 57% точности движений. При воспитании силовых способностей у детей необходимо исключить чрезмерные нагрузки на позвоночник.

В возрасте 10-12 лет большое значение приобретает регуляция по силе сердечных сокращений, что обусловлено перестройкой метаболизма миокарда.

В этот период происходит совершенствование механизмов адаптации системы кровообращения к физическим нагрузкам. К 10 годам у мальчиков значительно расширяются адаптационные возможности центральной гемодинамики. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 82 - 84 удара в минуту. Адаптивные перестройки, связанные с мышечной деятельностью, совершенствуются у детей и подростков за счет сдвигов в ЧСС.

Это относится к повышению минутного объема крови, как одного из показателей адекватности адаптивных сдвигов. Он растет у юных спортсменов за счет увеличения ЧСС, а отсюда адаптационные резервы системы кровообращения исчерпываются у них за счет увеличения ЧСС.

Ударный объем крови меняется незначительно. Пульсовая стоимость работы ребенка является его физиологической стоимостью. Эти особенности начального этапа адаптации к нагрузке необходимо учитывать при построении тренировочного занятия. Возрастные особенности изменения ЧСС выражаются в скорости развертывания этого гемодинамического параметра.

Более быстрое достижение максимальной ЧСС у детей по сравнению с подростками и юношами. При выполнении максимальных и субмаксимальных нагрузок ЧСС у детей 10 летнего возраста не превышает 210 ударов в минуту и постепенно снижается с возрастом. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин. В возрасте 11-12 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

1.4. Возможности использования круговой тренировки в футболе

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Задача круговой тренировки – достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Основной

принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно-методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений.

В круговой тренировке футболисты разбиты на небольшие группы (на 3–6 человек), занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условное.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости.

2. По методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. По методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.

4. По методу повторного упражнения. Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее:

- составляется комплекс упражнений;
- определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»);
- на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения;

- устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию;
- на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.

Средства для круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные, обычно технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей индивида и с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков.

В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно имеется не более 10–12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью – не более 6–8. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца) или с использованием спортивного инвентаря и приспособлений (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства). Для более четкой организации занятий целесообразно отметить номера «станций» и направление переходов мелом по полу или еще лучше поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения.

Несмотря на все положительные стороны круговой тренировки, ее нельзя рассматривать как универсальный метод, способный заменить все другие. Она должна применяться с другими организационно-методическими формами, в том числе и в отдельных занятиях, занимая в этом случае часть времени (30–35 мин).

В круговой тренировке, как правило, используются 6–12 станций с определенными упражнениями на каждой из них, на которых футболисты последовательно выполняют предложенную работу.

До начала круговой тренировки следует провести разминку. Инвентарь должен быть заранее расставлен по станциям. Тренер должен вместе с

футболистами пройти по всем станциям и показать все упражнения. Количество групп соответствует количеству станций. При игровых упражнениях можно объединить группы. Нецелесообразно в каждой круговой тренировке предлагать совершенно новые комплексы упражнений, поскольку значительное время будет уходить на их освоение и существенно снизится эффективность воздействия этих упражнений на организм. Освоение упражнений и порядок прохождения станций происходит через одно-два занятия, и дальше тренировки проходят на хорошем уровне.

Основным методом воспитания силы футболистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что футболисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60–80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10–12, а количество серий – не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Для развития технических качеств у футболистов 10–12 лет целесообразно использовать метод круговой тренировки, который обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраст, пола и подготовленности занимающихся.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе МАУ СШ имени К.Ерёменко в секции по футболу в г. Новый Уренгой. В исследовании принимали участие испытуемые, юные футболисты в возрасте 9-11 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Педагогическое исследование проводилось в два этапа.

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных данных, научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, формировались группы юных футболистов и формировалась основная база данных. Далее был проведен педагогический эксперимент с целью выявления начального уровня сформированности технических умений юных футболистов.
2. На втором этапе исследования проводилось тестирование уровня сформированности технических умений юных футболистов, анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная (по 10 испытуемых в каждой группе). Занятия физической культурой, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 4 раза в неделю, по 120 минут.

Тренировочные занятия по футболу проводились тренером по футболу и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной.

Упражнения и их комплексы включались в основную часть урока. В течение учебного года тестирование технических умений юных футболистов проводилось дважды в одних и тех же условиях после предварительной

разминки. Результаты фиксировались и были обработаны методом математической статистики.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Проводился анализ научно-методической литературы по вопросам, связанным с развитием технических действий юных футболистов 9-11 лет и ее укреплением различными методами. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области развития технических умений юных футболистов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Изучались основы обучения юных футболистов техническому мастерству, совершенствование техники работы с мячом, позволяющие более точно наметить путь к достижению цели работы.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились на тренировочных занятиях. Осуществляемое педагогическое наблюдение позволяющее рассмотреть степень владения мячом юных футболистов 9-11 лет.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (октябрь 2021-март 2022 года).

Проводились следующие тесты:

- челночный бег (3 x 10м);
- ведение мяча (7 касаний x 30м);
- ведение между стоек (30м);
- передачи в касание (30с);
- удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м);
- жонглирование.

Описание диагностических заданий:

Для определения скоростно-силовых способностей мы использовали челночный бег, три отрезка по десять метров. Испытуемые стартовали по одному, каждому давалось по три попытки, записывался лучший результат.

В течении игры футболисту приходится неоднократно выполнять технические элементы на максимальной скорости, сочетая в равных долях физические качества с техническим мастерством, для выявления данной способности у юных спортсменов был проведен ряд тестов:

1. Ведение мяча по прямой, без изменения направления.

Испытуемый по сигналу начинает движение от точки А к точке В, обозначенных красными стойками, расстояние между которыми тридцать метров. Задача – преодолеть расстояние как можно быстрее, но основным условием является касание мяча не менее семи раз за дистанцию, результат спортсмена, нарушившего данное условие, аннулируется.

2. Ведение мяча между стоек.

Испытуемому предлагается преодолеть расстояние равное тридцати метрам, где по прямой линии, на расстоянии 2,5метра друг от друга расположены стойки. Юный футболист должен преодолеть дистанцию пройдя «змейкой» между всеми стойками, секундомер выключается после пересечения линии финиша. При хорошей технической подготовке результат не должен сильно отличаться от результата предыдущего теста.

3. Передачи в касание.

Испытуемый встает за линию, прочерченную параллельно на расстоянии 15

метров от деревянного щита или стены, и по сигналу начинает выполнять передачи в стену, передача считается выполненной если испытуемый не совершил заступа за линию при выполнении передачи, а мяч после касания стены отскочил обратно за линию. Целью теста является проверить у юного футболиста способность рассчитать силу касания и угол отскока мяча.

4. Для выявления точности нами был использован тест, где испытуемый получает шесть попыток для поражения четырех мишеней. Ворота с помощью веревок разделены на пять секторов, четыре угла и середину, игрок должен с десяти метров попасть поочередно в каждый угол, мяч попавший в середину ворот считается за промах. Задача поразить все цели за минимальное количество ударов.

5. Жонглирование мячом.

Испытуемый может использовать любые части тела, кроме рук, чтобы не дать мячу упасть на землю. Данный тест позволяет выявить у испытуемого уровень контроля мяча, его способность рассчитать силу касания, задать мячу правильную траекторию полета, а также развивает ловкость, координацию и выносливость. Данный тест не имеет ограничения по времени, игрок имеет три попытки, лучший результат записывается.

Проводимые тесты позволили оценить уровень, а при повторном тестировании и прирост технического мастерства у юных футболистов в возрасте 9-11 лет. В результате проведенного эксперимента мы получили данные, представленные далее в таблицах.

Педагогический эксперимент

Данное мероприятие проводилось с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений круговой тренировки, направленного на совершенствование технической подготовки юных футболистов.

Эксперимент заключался в следующем:

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был

включен комплекс упражнений на основе круговой тренировки, направленный на совершенствование технической подготовки.

Спортивно-техническая подготовка футболистов складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения обще развивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи

ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса; вторая для мышц туловища и шеи; третья для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки

мячей», «Метко в цель» и т.д.

Специальная физическая подготовка. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняется). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы

занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Техническая подготовка в группах начальной подготовки. Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы:

1. Обучение остановкам и передачам мяча.

Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в

прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам.

Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам».

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади. Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча.

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствования ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировки в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

С целью формирования технических умений юных футболистов 8-10

лет также используются следующие игры и соревновательно-игровые упражнения:

1. Игры, направленные на физическую подготовку юных футболистов:

1) «Быстро по местам».

Цель: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности, совершенствование умения ориентироваться.

По первому сигналу игроки разбегаются, по второму – все должны построиться в указанном месте. Варианты построения: а) в общей или отдельной шеренгах; б) в общем или отдельном круге; в) квадрат. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

2) «Эстафетный бег».

Цель: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Команды соревнуются в эстафетном беге. Варианты: а) построение в колонны по одному; б) построение в шеренги, при перебежке меняются местами. Игроки стартуют раздельно или одновременно. Выигрывает та команда, которая быстрее завершит задание.

Особой популярностью соревновательно-игровой метод пользуется на уроках по спортивным играм, который применяется на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и в подвижных играх. Для овладения техникой перемещения применяются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры. При обработке и совершенствовании передачи ловли мяча используются всевозможные передачи в парах, тройках, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. Много игровых заданий выполняется для закрепления бросков мяча (с места, с шага, в прыжке, в движении, после остановки, после поворота, с сопротивлением).

3) «Взрывная сила». Для того, чтобы в футболе совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперника с расстояния

25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, останавливаться и менять направление бега, юные футболисты должны обладать силой (способностью преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий).

Юные футболисты должны учиться обладать такой силой, которая поможет им осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.

С этой целью юные футболисты выполняют следующие упражнения:

- прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
- динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра.

2. Игры на развитие техники:

1) «Подбрось - поймай».

Цель: развитие навыка подбрасывания и ловли мяча, развитие координации движений.

Построение команд в две шеренги. По сигналу подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят и прокатывают партнерам, те, в свою очередь, выполняют то же самое. Побеждает команда, которая быстрее и точнее выполнит задание: а) меньше число падений; б) точное прокатывание. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стену, стоя на месте или в прыжке.

2) «Обведи и передай».

Цель: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления закрепление передачи и ловли мяча.

Построение в колонны, впереди лежат мячи. Первый участник обводит препятствие, в конце разворачивается и передает мяч очередному игроку, а сам встает позади всех. При потере мяча, нужно начинать с того места, где

была потеря. Ведение мяча участники выполняют правой и левой рукой.

3) «Снайперские броски».

Цель: развитие навыка техники броска мяча в корзину, закрепление ловли мяча.

Построение в колонну к щитам. Игрок после ведения бросает мяч в кольцо, затем ловит мяч и передает следующему игроку, а сам встает в колонну.

Варианты: а) бросает, пока не попал; б) броски с места или в прыжке.

Побеждает тот, кто больше забросит мячей в кольцо или раньше закончит эстафету. Важно следить за техникой движений и точностью попаданий.

4) «Точно в цель».

Цель: развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Построение в колонну по одному. Игроки метают мяч в стену на дальность отскока, с попаданием в цель. Метание проводится по различным кругам мишени. Кто больше попадает, тот побеждает. За дальность отскока добавляется очко.

В паузах для отдыха очень важно выполнять упражнения на расслабление.

Программа тренировки по общепринятой методике:

<i>Подготовительная часть</i>	
1	Легкий бег 2–3 мин
2	Ходьба на носках по 20–30 шагов каждой ногой, затем на наружном своде стопы – по 20–30 шагов.
3	Ходьба с подскоками на левой и правой ноге с перекатом с пятки на носок по 20–30 раз. Повторить 2–3 раза.
4	Бег на прямых ногах по 15–20 шагов каждой ногой. Отталкиваться быстро и упруго. Повторить 2–3 раза.
5	Передвижение (прыжки) приставными шагами правым (левым) боком. Повторить 3–5 раз по 4 шага каждым боком с активным движением локтями с в стороны – вверх.
6	Ходьба со скрестными движениями прямых рук перед грудью 25–30 раз.
7	Передвижение (бег) скрестными шагами левым (правым) боком по 15–

	20 шагов. Повторить по 2 раза.
8	Ходьба с высоким подниманием колена к груди, руки скрестно к плечам. Выполнить по 20–30 раз каждой ногой.
9	Ходьба с наклонами вперед, руки вниз к поднятому носку по 20–30 раз.
10	Семенящий бег 10–15 м, затем бег с высоким подниманием бедра. Повторить по 2–3 раза
11	Стоя в наклоне, руки на коленях – выполнять круговые движения коленями внутрь, наружу, сгибание и разгибание ног в коленях по 12–16 раз.
<i>Основная часть</i>	
1	Гимнастические упражнения
2	Спортивные и подвижные игры
3	Бег
4	Упражнения для развития прыгучести
5	Упражнения с отягощениями
6	Упражнения с набивным мячом
7	Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса
8	Технико-тактические приемы
<i>Заключительная часть (упражнения на растягивание и расслабление мышц)</i>	
1	Встать на колени и сесть на пятки, т. е. на согнутые под себя ноги (стопы вместе). При ощущении сильного напряжения слегка наклониться вперед и опереться на руки возле коленей. Для усиления растяжки передней поверхности бедра медленно отклоняться назад и опереться на руки сзади;
2	Медленный наклон вперед в положении стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, шея и руки расслаблены.
3	Медленный бег, ходьба

Комплекс упражнений круговой тренировки, включенный в программу занятий экспериментальной группы:

1	Из упора лежа на полу – сгибание и разгибание рук (отжимания от пола).
2	Приседания на всей стопе с выносом рук вперед, выпрямиться с подъемом на носки, отводя руки назад.

3	Сидя на полу, руки в упоре сзади – поднимание прямых ног примерно до прямого угла с полом и опусканием ног в исходное положение.
4	Лежа на животе, руки вверху (на полу) – поднимание прямых рук и ног, прогибая спину.
5	Лежа на спине – одновременное сгибание ног и туловища в положение «седа в группировку», коснуться руками голеней.
6	Прыжки через скакалку или на месте без скакалки (минимум 30 прыжков).
7	Приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке
8	Прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног с продвижением вперед
9	Разгибание туловища, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги закреплены
10	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади на скамейке
11	Приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке (стоя, одна нога опирается носком на скамью, другая в выпаде впереди. Выполняются все приседания подхода на выдвинутой вперед ноге. Плечи держать прямо)
12	Поднимание ног (в положении лежа на груди вдоль скамейки и держась за нее руками, поднимать слегка согнутые ноги назад)

Каждое упражнение выполнялось в течение 15с, через 15с отдыха и повторялось не менее 8–12 раз.

Метод математико-статистической обработки материала

Данные, полученные в результате исследования, обрабатывались и анализировались с помощью пакета описательной статистики программы Microsoft Excel 2010. Достоверность различия определялась использованием t-критерия Стьюдента. Этот критерий применялся для проверки гипотезы о различии средних для двух выборок.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования было проведено педагогическое тестирование участников эксперимента с целью определения их двигательной подготовленности, развития спортивно-технической уровня.

Таблица 1

Показатели предварительного тестирования участников эксперимента

№ п/п	Тесты	контрольная	экспериментальная
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	челночный бег (3 x 10м)	9,38	9,36
2	ведение мяча (7 касаний x 30м)	6,45	6,39
3	ведение между стоек (30м)	7,99	7,87
4	передачи в касание (30с)	16	17
5	удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м)	6,15	6,14
6	жонглирование	48	50

На основании приведенных выше данных, можно сделать вывод, что по тестируемым показателям обе группы находятся на относительно одинаковом уровне подготовленности в начале нашего эксперимента.

Однородность состава контрольной и экспериментальной групп, их одинаковая физическая подготовка является необходимым и достаточным условием для проведения педагогического эксперимента.

На втором его этапе был проведен основной эксперимент.

Сравнивая показатели тестирований (табл. 1), полученные до и после эксперимента по совершенствованию технической подготовки юных футболистов, можно дать оценку этому эксперименту и заметить повышение результатов по всем показателям (табл. 2).

Сравнительные результаты участников эксперимента

№ п/п	Тесты	контрольная			экспериментальная		
		до	после	%	до	после	%
		M±m	M±m		M±m	M±m	
1	челночный бег (3 x 10м)	9,38	8,50	9,31	9,36	8,11	13,35
2	ведение мяча (7 касаний x 30м)	6,45	6,21	3,72	6,39	6,15	3,75
3	ведение между стоек (30м)	7,99	7,45	6,76	7,87	7,21	8,39
4	передачи в касание (30с)	16	21	31,25	17	24	41,18
5	удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м)	6,15	5,41	12,03	6,14	4,99	18,73
6	жонглирование	48	59	22,91	50	72	44

Рассмотрим подробнее результаты каждого теста, наглядно сравнив показатели контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента.

1) Тест «Челночный бег»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 9,38, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования уже 8,50. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 9,31%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 9,36, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 8,11. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 13,35%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, наблюдается наибольший прирост результатов в данном тесте в экспериментальной группе.

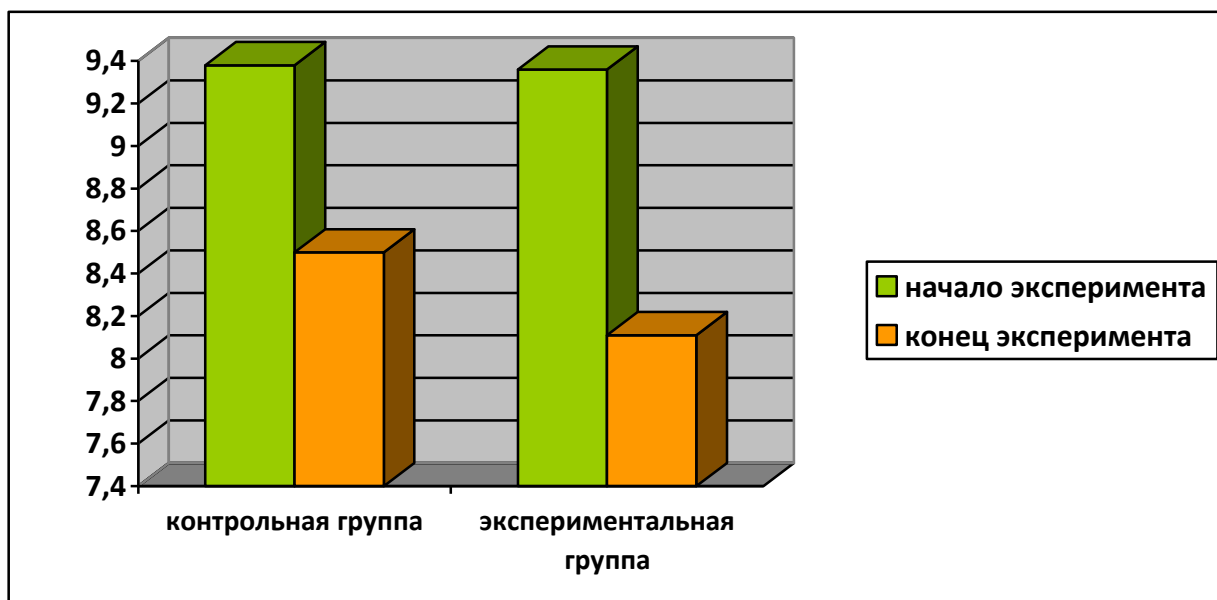


Рис.1. Прирост показателей теста «Челночный бег» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

2) Тест «Ведение мяча по прямой (7 касаний/30 м)»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 6,45, в конце эксперимента после повторного тестирования - 6,21. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 3,72%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 6,39, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 6,15. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 3,75%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, наблюдается наибольший прирост результатов в данном тесте в экспериментальной группе.

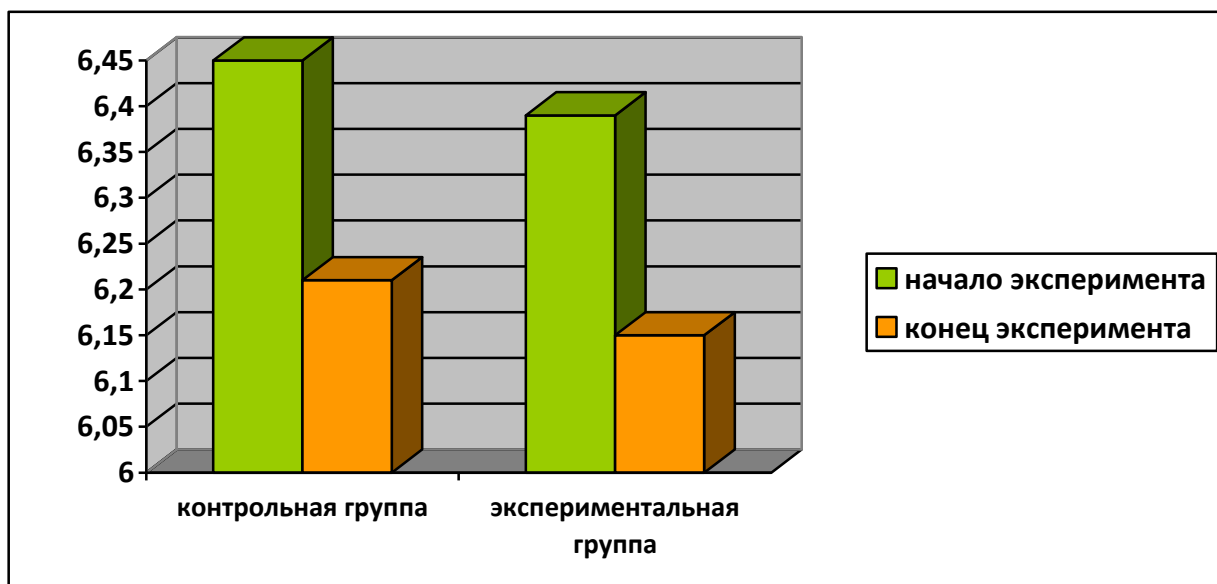


Рис.2. Прирост показателей теста «Ведение мяча по прямой 30м» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

3) Тест «Ведение мяча между стоек»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 7,99, в конце эксперимента уже 7,45. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 6,76%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 7,87, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 7,21. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 8,39%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

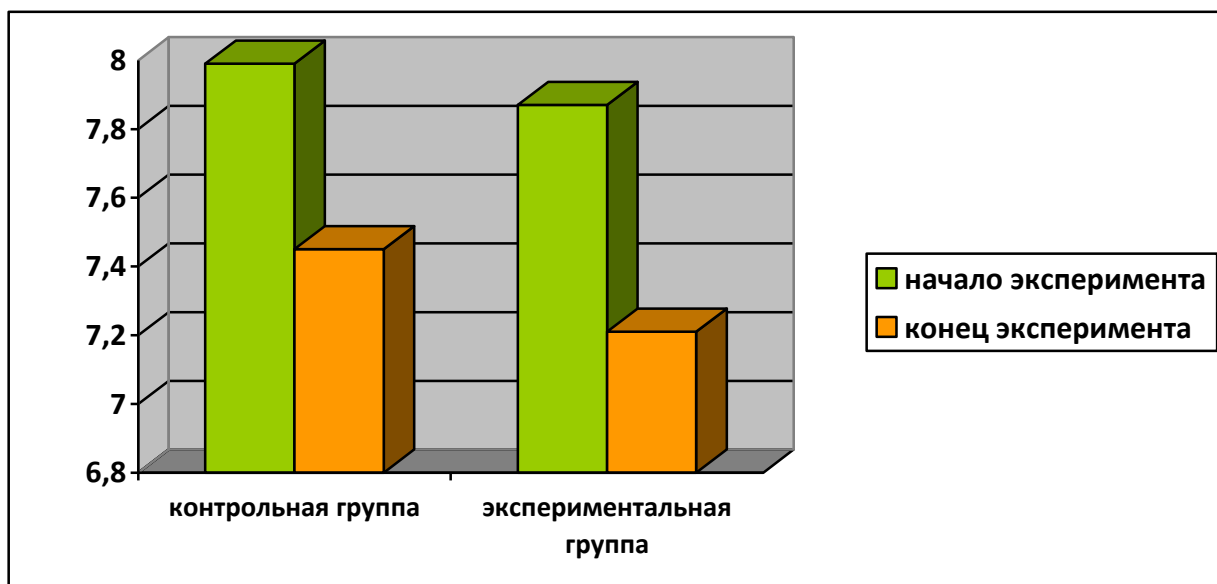


Рис.3. Прирост показателей теста «Ведение мяча между стоек» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

4) Тест «Передача мяча в касание»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 16, в конце эксперимента уже 21. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 31,25%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 17, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 24. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 41,18%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, делаем вывод, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

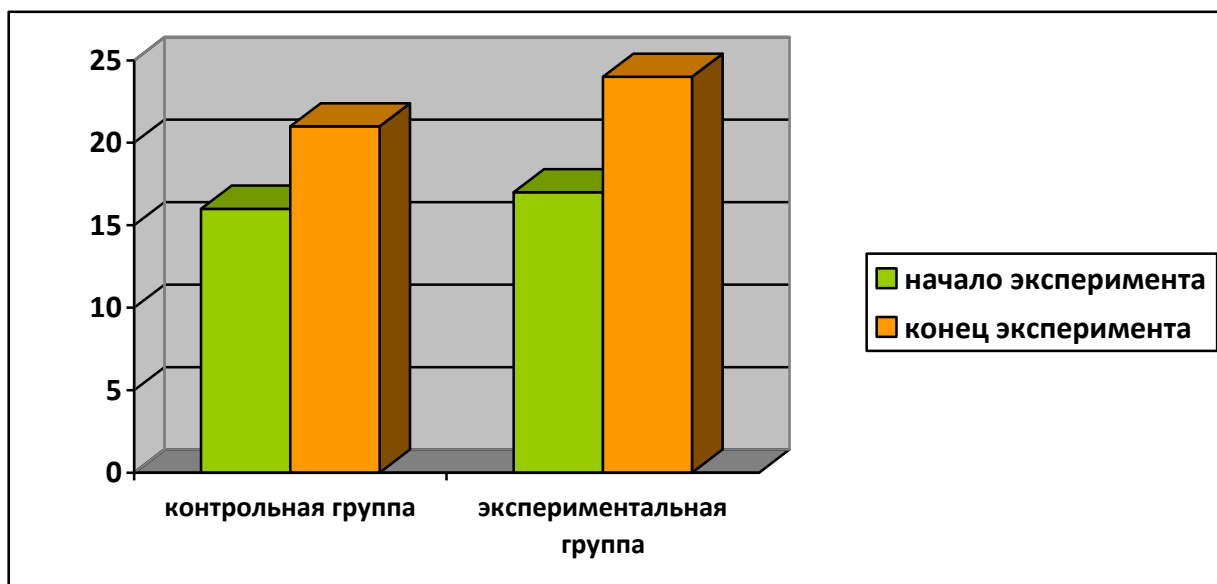


Рис.4. Прирост показателей теста «Передачи мяча в касание» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (раз)

5) Тест «Удар на точность»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 6,15, в конце эксперимента уже 5,41. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 12,03%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 6,14, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 4,99. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 18,73%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, видим, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

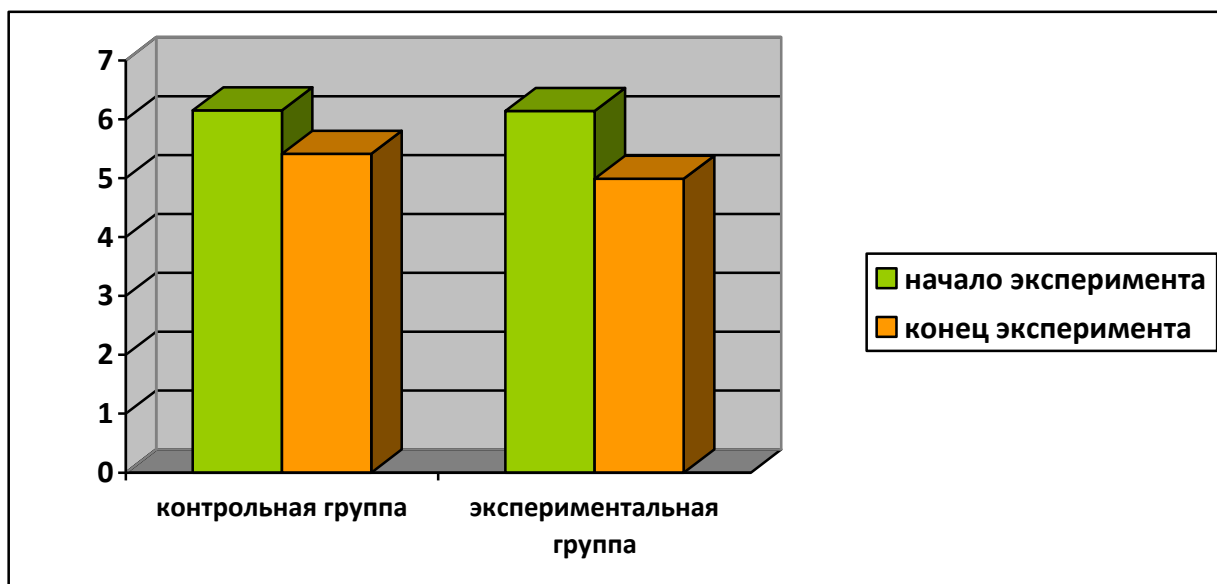


Рис.5. Прирост показателей теста «Удар на точность» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (раз)

б) Тест «Жонглирование»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 48, в конце эксперимента уже 59. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 22,91%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 50, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал 72. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 44%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, наблюдается наибольший прирост результатов в данном тесте в экспериментальной группе.

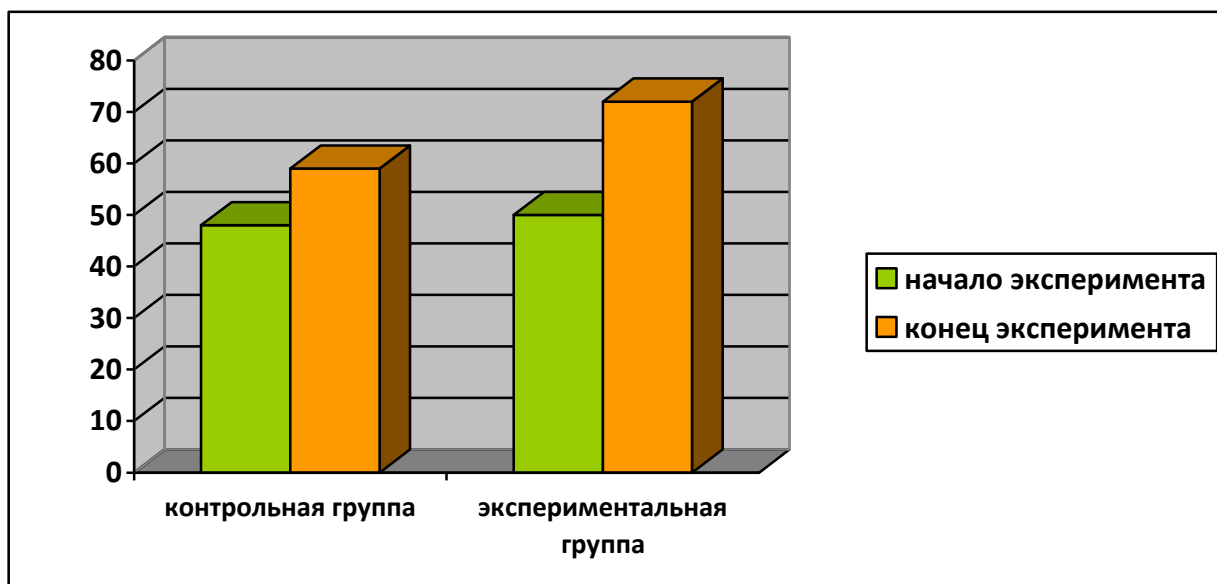


Рис.6. Прирост показателей теста «Жонглирование» в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (раз)

Таким образом, достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался во всех проведенных тестах: челночный бег, ведение мяча между стоек, передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной работе, согласно цели и задачам исследования, были изучены особенности спортивно-технической подготовки юных футболистов и роль круговой тренировки в этом процессе.

Согласно первой задаче исследования, проанализированы особенности спортивно-технической подготовки футболистов 9-11 лет. Анализ литературы показал, что содержание тренировки юных футболистов представлено систематическими занятиями по совершенствованию игровых действий, приобретением специальных знаний, отработкой движений. Подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Тренировочные эффекты большинства футбольных упражнений многосторонние.

Спортивная подготовка юных футболистов включает в себя техническую и тактическую подготовку, физическую подготовку, психологическую подготовку. Футболисты младших возрастных групп ведут игру преимущественно за счет технических приемов, связанных с контролем над мячом посредством многократных касаний (ведение и обводка). С возрастом происходит перераспределение структурных элементов соревновательной деятельности в сторону увеличения объема всех разновидностей передач мяча. Структура и характер взаимосвязей тактико-техническое действие определяют содержание многолетней технической подготовки на каждом из ее этапов. Начальное обучение и совершенствование владения мячом целесообразно осуществлять с учетом установленных возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности и экспериментально обоснованной последовательности обучения технике футбола.

Были выявлены средства и методы технической подготовки футболистов. Выяснили, что 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.

Согласно второй задаче исследования, выявлен уровень сформированности технических умений юных футболистов по следующим показателям: челночный бег, ведение мяча (7 касаний x 30м); ведение между стоек (30м); передачи в касание (30с); удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м); жонглирование. Также был описан тренировочный процесс и составлен комплекс упражнений на основе круговой тренировки.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом общих дидактических принципов сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования закрепляемых навыков в специальной подготовке юных футболистов. В соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста, необходимо осуществлять специальную подготовку юных футболистов в интересных, эмоционально насыщенных, спортивно-игровых формах, стимулируя детей к физическому развитию и достижению спортивных успехов.

Согласно третьей задаче исследования, была выявлена результативность проведенной работы с юными футболистами экспериментальной группы. Достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: челночный бег, ведение мяча, передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность. Таким образом была экспериментально доказана эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на совершенствование технической подготовки юных футболистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ / К.И. Адамбеков. - Москва, 1980. 16 с.
2. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола / В.М. Алексеев. – Москва: ГЦОЛИФК, 1986. – 33с.
3. Андреев, С.Н. Развитие физических качеств юных футболистов / С.Н. Андреев. – ТИПФК, 1986. – 124 с.
4. Аникина, Т. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефирова, С. И. Русинова, Ф.Г. Ситдинов, Г.А.Билалова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайннеев, А.В. Крылова, О.К.Побежимова, А.А. Зверев. – Казань: КФУ, 2013. - 166 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов вузов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Витковский З.Н. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез / З.Н. Витковский - Москва, 2003.
7. Выжгин В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола / В.А. Выжгин. - Москва, 1972. 18 с.
8. Гайл, В.В. Физическая культура : учебное пособие / В.В. Гайл, И.В. Еркомайшвили, Н. Б. Серова. – Екатеринбург, 2005. – 131 с.
9. Горшков, В. П. Круговая тренировка – средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам / В. П. Горшков, А.Н Мальцева, А. Г Шалдин: Методические рекомендации. – Челябинск: ЧОИУУ, - 1992. - 28 с.
10. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич / 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.

11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 382 с.
12. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия, 2005. –272 с.
13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
14. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов / Г.С. Зонин. - Москва: Физкультура и спорт, 1998. 21с.
15. Иванова, Л.М. Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх: методические рекомендации / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун – Омск: Изд-во Ом. гос.ун-та, 2011. – 24 с.
16. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания / А. В. Кенеман. – Москва: Сфера, 2002.
17. Кириллов, А.А. Совершенствование скоростных возможностей футболистов / А.А. Кириллов. – Ежегод. : Футбол, 1981. – 315 с.
18. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. –464 с.
19. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. –351 с.
20. Миннуллин, Р.Х. Методические правила круговой тренировки / Р.Х. Миннуллин, Р.В. Фаттахов // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - 60 с.
21. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я Набатникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1982.
22. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания / А. Д. Новиков. – Москва: Физическая культура и спорт, 1976. – 357 с.

23. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: Астрель, 2004. – 863 с.
24. Осташов, П.В. Прогнозирование способностей футболистов / П.В. Осташов. – Москва: ФиС, 1982. – 96 с.
25. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов. – Москва, 1990.
26. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1988. –808 с.
27. Полишкиса, М.С. Футбол: учебник для институтов физической культуры / М.С. Полишкиса. – Москва: Физическая культура, образование и наука, 1999. – 254 с.
28. Симаков, В.И. Футбол. Простые комбинации / В.И. Симаков. – Москва: ФиС, 1987. – 144 с.
29. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002.–608с.
30. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
31. Степанов, В.П. Специальная скоростно-силовая подготовка футболистов / В.П. Степанов. – Москва: ФиС, 1976. – 74 с.
32. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры учета соревновательной деятельности. - Краснодар, 1996. 24 с.
33. Сушков, М.П. Уроки по футболу / М.П. Сушков. – Москва : ФиС, 1966. – 192 с.
34. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

35. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1972.
36. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., – Москва : Академия, 2006. – 480 с.
37. Хомякова, Т. И. Физическое воспитание и культура / Т. И. Хомякова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 232 с.
38. Чанади А. Футбол. Техника. /А. Чанади. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. 256 с.
39. Шамардин, А.И. Физическая подготовка футболистов : Уч. пос. / А.И. Шамардин. – Волгоград: 1994. – 37 с.
40. Шестаков М.М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учётом их морфофункциональных особенностей. / М.М. Шестаков. - Москва, 1984