

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 4-5
КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Панов Андрей Игоревич ФФК 4 курс
Хатенович Константин Андреевич ФФК 4 курс
Макеева В.С. док. пед. наук профессор

Актуальность

Несмотря на громадную популярность футбола, до сих пор разработка программно-методического обеспечения, необходимого для эффективной технической подготовки занимающихся футболом в процессе спортивно-рекреационной деятельности, все еще значительно отстает от насущных потребностей педагогической практики. Как показал анализ специальных научных публикаций по указанной проблеме, до сих пор эта проблема решается чаще путем большего или меньшего заимствования отдельных элементов технической подготовки юных футболистов-учащихся ДЮСШ [1,с.103-108;2,с.97-118;3,с.193-203].

Указанное и послужило предпосылкой для проведения специального исследования, направленного на изучение проблемы организации и содержания технической подготовки обучающихся 4-5х классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции.

Цель исследования: разработать и обосновать программу и методику технической подготовки обучающихся 4-5х классов, занимающихся футболом в школьной секции.

Объект исследования: процесс подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: организация и содержание обучения основным техническим элементам футбола учащихся 4-5х классов, занимающихся футболом в школьной секции.

Так авторы примерно 60% специальных публикаций, посвященных проблеме технической подготовки обучающихся, занимающихся футболом в процессе спортивно-рекреационной деятельности, в частности [4,с.144-189;5,с.98-130;6,с.110-149], высказывают суждение о том, что их обучение технике игры в футбол должно осуществляться в строго определённой методической последовательности, логически увязанных в единую систему.

А примерно в 40% публикаций, в частности [9], авторы высказывают уже явно противоположное мнение. Т.е. обучение технике игры в футбол обучающихся, занимающихся футболом в процессе спортивно-рекреационной деятельности, по их мнению, может осуществляться без сохранения строгой методической последовательности. А акцент в ней должен, по их мнению, делаться на постановку техники ударов по мячу у юных футболистов [6,с.189-192;7,с.139-144;8,с.90-119;9,с.103-118].

О проблеме взаимосвязи структуры соревновательной деятельности юных футболистов и содержания учебно-тренировочного процесса по их подготовке мнения специалистов также во многом различаются. Так анализ специальных публикаций показал, что более 50% специалистов, в частности [8,с.188-193;10,с.122-128], считают, что обучение юных спортсменов технике игры в футбол должно строиться в полном соответствии с характером соревновательной деятельности юных футболистов. И напротив, примерно такое же число специалистов придерживаются прямо противоположного мнения, например [7,с.88-108;11,с.98-106].

И, как закономерный результат этого, достаточно высокая частота технического «брака», допускаемая юными спортсменами при выполнении ими основных технических приемов футбола:

передач мяча вперед на короткие и средние дистанции - примерно в 45-48% случаев [14,с.180-191;15,с.137], прострелов – примерно в 50-56% случаев, обводки противника – от 37 до 39% случаев, отбора мяча – от 44 до 48% случаев, в игре мячом головой – от 49 до 53% случаев, в ударах мячом в створ ворот противника головой – от 28 до 43% случаев, в ударах мячом в створ ворот противника ногой – от 53 до 59% случаев, по данным разных авторов [11,с.168-170].

Более того, достаточно низкое качество выполнения сложных технических приёмов часто наблюдается у юных футболистов и в более поздних возрастных группах. Так технические ошибки при выполнении передач мяча на длинные дистанции у футболистов 12-13-ти лет отмечаются в 38-43% случаев, у футболистов 14-15-ти лет – от 32 до 36% случаев, у футболистов 16-17-ти лет – в 22-28% случаев [4,с.129].

Анализ игровой практики в футболе показывает, что тренеры, не уделяют должного внимания обучению юных спортсменов технике контроля мяча во время их скоростного перемещения по игровому полю. Особенно на начальном этапе их подготовки [2,с.86-90;11,с.90-92]. А это не позволяет юным футболистам в должной степени реализовать свой спортивный потенциал.

Низкое качество и недостаточная игровая эффективность выполнения основных тактико-технических действий приводят к тому, что юные футболисты в процессе игры вынуждены отбирать далеко не оптимальное продолжение развития игровой тактической комбинации. А, зачастую, лишь то, которое может быть ими выполнено без угрозы возможной потери мяча.

Техническую подготовку юных футболистов необходимо строить на основе т.н. «Связок». В основе «Связок» должна лежать техника ведения мяча.

В процессе технической подготовки юных футболистов в возрастном периоде 11-12 лет основное внимание тренеров должно акцентироваться на следующих технических элементах: формирование техники ведения мяча; техники обводки противника; техника передачи мяча на короткие и средние дистанции; техника игры головой;

Необходим и пересмотр существующих подходов к планированию процесса самой технической подготовки юных футболистов. В частности, необходимо увеличить относительный объем учебного времени - до 30% от

общего объёма учебно-тренировочных занятий, отводимого Программой на техническую подготовку юных футболистов.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. В соответствии с целью научного исследования в рамках ВКР, в ходе его выполнения решались следующие научные задачи:

1. Выявить, по данным специальной литературы, относительный объем учебного времени для обучения обучающихся 4-5 классов основным техническим действиям и их место в соревновательной деятельности;
2. Разработать экспериментальную программу технической подготовки учащихся 4-5х классов, обучающихся в школьной футбольной секции;
3. Оценить эффективность реализации экспериментальной программы технической подготовки обучающихся 4-5х классов, занимающихся в школьной футбольной секции.

Для успешного достижения научной цели и подтверждения научной гипотезы исследования, решения, поставленных в его ходе, исследовательских задач нами был сформирован и реализован следующий комплекс взаимодополняющих методов исследования:

изучение, анализ и теоретическое обобщение специальных публикаций по теме исследования;

педагогические (педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент - констатирующий; формирующий; тестирование технической подготовленности обучающихся);

математические (математико-статистические методы).

Техническая подготовленность юных футболистов-учащихся 4-5х классов, обучающихся в школьной секции «Футбол», оценивалась нами при помощи соответствующих возрастных нормативов [11, с.198-199].

Показателям технической подготовленности давалась соответствующая качественная и количественная оценка («очень низкий» - 2 балла, «низкий» - 3 балла, «средний» - 4 балла, «высокий» - 5 баллов).

Тестирование технической подготовленности занимающихся в школьной спортивной секции «Футбол» проводилось с использованием следующих тестовых физических упражнений: *удар по мячу на максимальную дальность*: (сумма дистанций в ударах по мячу правой и левой ногами в одной попытке в

м); удар по мячу ногой в цель (на точность, число попаданий мяча в указанную тренером цель, из 10 попыток); ведение мяча; обводка стоек (с); жонглирование мячом ведущей ногой, кол-во раз. Оценка результатов тестирования технической подготовленности, обучающихся в школьной спортивной секции «Футбол», проводилась на основе указанных нормативов.

В исследовании принимали участие обучающиеся 4-5х классов. На экспериментальном этапе педагогического исследования нами были сформированы две группы обучающихся – контрольная (КГ) – 18 мальчиков и экспериментальная (ЭГ) – 18 мальчиков. Необходимо указать, что обе эти группы обучающихся имели одинаковый стаж занятий футболом в школьной секции – два года.

В состав школьной секции «Футбол» входят обучающихся разного уровня физической и технической подготовленности, обучающиеся на разных этапах подготовки и, соответственно, разного возраста (10-11 лет).

Работа школьной секции «Футбол» строилась на основе рабочей Программы. «Рабочая Программа работы школьной секции «Футбол» которая разработана нами с учетом соответствующих рекомендаций ведущих специалистов в области педагогики физического воспитания и спорта.

В своей основе «Рабочая Программа работы школьной секции «Футбол» имеет Примерную программу многолетней подготовки юных футболистов в системе дополнительного образования [10,с.176-180;12,с.116-127]. Она адаптирована нами применительно к специфическим условиям работы с обучающимися 4-5х классов по физической культуре в средней общеобразовательной школе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) проходили по три раза в неделю. На проведение учебно-тренировочных занятий в каждой группе обучающихся 4-5х классов отводился одинаковый объем учебного времени - по шесть часов в неделю. И всего по 216 часов в год (для каждой группы обучающихся). Основной организационно-методической формой организации образовательного процесса в обеих группах обучающихся была групповая форма учебно-тренировочных занятий.

Теоретический раздел подготовки обучающихся 4-5х классов из экспериментальной группы в школьной секции «Футбол» реализовывался нами в течение всего учебного года в форме специальных бесед непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий.

В этом разделе подготовки футболисты экспериментальной групп получали должные (с учетом этапа подготовки) теоретические представления по следующим разделам подготовки: об основах техники и тактики игры в футбол; основным элементам правил игры и спортивного судейства.

Содержание практического раздела обучения занимающихся из экспериментальной группы школьной секции «Футбол»

Практический раздел «Рабочей программы подготовки обучающихся в школьной секции по футболу», для обучающихся экспериментальной группы обучающихся включал в себя следующие разделы: физическая подготовка

(общая и специальная); техническая подготовка; тактическая подготовка; участие в соревнованиях; сдача контрольно-переводных нормативов по видам подготовки (физической и технической).

Организация и содержание общей физической подготовки занимающихся экспериментальной группы

Педагогические средства

В соответствии с «Рабочей программой работы школьной секции «Футбол», общая физическая подготовка обучающихся в экспериментальной части исследования строилась нами на основе широкого применения ОРУ и упражнений из других видов спорта. В частности, это были упражнения из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др.

Основные и вспомогательные педагогические задачи подготовки занимающихся в секции по футболу

С помощью указанных физических упражнений нами решалась следующая *основная педагогическая задача*: воспитание и совершенствование у юных футболистов экспериментальной группы техники основных двигательных навыков.

Одновременно нами решались следующие *вспомогательные педагогические задачи*: укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА), повышение общей выносливости.

Организация и содержание специальной физической подготовки занимающихся из экспериментальной группы

Экспериментальная программа специальной физической подготовки в экспериментальной группе сформирована нами с учетом особенностей содержания соревновательной деятельности юных спортсменов в современном футболе. Она строилась нами на основе применения комплекса физических упражнений (технических действий), способствующих воспитанию специальных физических качеств занимающихся.

Организация и содержание технической подготовки занимающихся из экспериментальной группы

Одной из основных педагогических задач всесторонней подготовки занимающихся в школьной секции «Футбол», являлось достаточное овладение ими основами «школы техники» футбола.

Сегодня в современном футболе от спортсмена требуется эффективное владение комплексом следующих основных специальных технических навыков (приемов): удары ногой; ведение мяча; финты; удары головой по мячу; отбор мяча; перехват мяча.

Техническая подготовка экспериментальной группы представляла собой процесс их обучения технике основных движений и физических действий (приемов), служащих наиболее эффективными и современными средствами ведения спортивной борьбы в процессе игры в футболе.

Результаты констатирующего педагогического эксперимента

Для оценки однородности и идентичности контрольной и экспериментальной групп обучающихся, принявших участие в формирующем

педагогическом эксперименте, проведено их тестирование с помощью отобранных тестовых упражнений (табл. 1)

Таблица 1

Оценка результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов, обучающихся в школьной спортивной секции «Футбол» в начале формирующего педагогического эксперимента, $M \pm m$

Тестовые упражнения	Группы обучающихся		Достоверность различий, р
	Контрольная	Экспериментальная	
Удар по мячу (на максимальную дистанцию): сумма дистанций в ударах правой и левой ногами в одной попытке, м	55,04±0,12	55,12±0,18	>0,05
Удар по мячу ногой в цель (на точность): кол-во попаданий мяча в цель, из 10 попыток	5,06±0,44	4,98±0,37	>0,05
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам, с	8,11±0,31	8,26±0,55	>0,05
Жонглирование мячом ведущей ногой, кол-во раз	20,69±0,23	21,01±0,25	>0,05

Установлено, что в начале формирующего педагогического эксперимента сумма дистанций в ударах правой и левой ногами в одной попытке у подростков из контрольной группы составила 55,04±0,12 м, у их сверстников из экспериментальной группы - 55,12±0,18 м ($P > 0,05$), количество попаданий мяча в цель, из 10 попыток у подростков из контрольной группы составило 5,06±0,44 раз, у подростков из экспериментальной группы - 4,98±0,37 раз ($P > 0,05$), время ведения мяча, обводки стоек у подростков из контрольной группы составило 8,11±0,31 с, у подростков из экспериментальной группы – 8,26±0,55 с ($P > 0,05$), жонглирование мячом ведущей ногой у подростков из контрольной группы составило 20,69±0,23 раз, у подростков из экспериментальной группы - 21,01±0,25 раз ($P > 0,05$) (табл.2).

Эти результаты, по нашему мнению, указывают на совершенно одинаковый уровень технической подготовленности у подростков из контрольной и экспериментальной групп в начале формирующего педагогического эксперимента.

Это же подтверждает полную однородность и идентичность контрольной и экспериментальной групп обучающихся, принявших участие в формирующем педагогическом эксперименте, по уровню технической подготовленности.

Таблица 2

Оценка результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов 4-5 классов, обучающихся в школьной спортивной секции «Футбол», в конце формирующего педагогического эксперимента, $M \pm m$

Тестовые упражнения	Группы обучающихся		Достоверность различий, р
	Контрольная	Экспериментальная	
Удар по мячу (на максимальную дистанцию): сумма дистанций в ударах правой и левой ногами в одной попытке, м	58,13 ±0,23	64,01 ±0,26	<0,05
Удар по мячу ногой в цель (на точность): кол-во попаданий мяча в цель, из 10 попыток	7,01 ±0,36	9,11 ±0,31	<0,01
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам, с	8,23 ±0,28	6,33 ±0,26	<0,05
Жонглирование мячом ведущей ногой, кол-во раз	23,01±0,11	28,44±0,18	<0,05

Оценка результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов 4-5 классов, обучающихся в школьной спортивной секции «Футбол», в конце формирующего педагогического эксперимента показала, что в этот период уровень технической подготовленности обучающихся из экспериментальной группы был значительно выше, чем у их сверстников из контрольной группы (табл.2).

Так в тесте «Удар по мячу на максимальную дистанцию», сумма дистанций в ударах правой и левой ногами в одной попытке, у членов контрольной группы составила $58,13 \pm 0,23$ м, а у их сверстников из экспериментальной группы - $64,01 \pm 0,26$ м ($P < 0,05$), в тесте «Удар по мячу ногой в цель» количество попаданий мяча в цель, из десяти попыток у членов контрольной группы составило $7,01 \pm 0,36$ раз, тогда как у их сверстников из экспериментальной $9,11 \pm 0,31$ ($P < 0,01$), в тесте «Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» результаты были соответственно $8,23 \pm 0,28$ и $6,33 \pm 0,26$ с ($P < 0,05$), в тесте «Жонглирование мячом ведущей ногой» результаты были соответственно $23,01 \pm 0,11$ и $28,44 \pm 0,18$ раз ($P < 0,05$).

Полученные данные подтверждают несомненную более высокую эффективность экспериментальной программы и методики технической подготовки обучающихся 4-5х классов, по сравнению с традиционной. Таким образом, гипотеза исследования полностью подтверждена.

ВЫВОДЫ

1. У юных футболистов возрастной группы 12-13 лет качество ведения мяча находится в прямой корреляционной связи с результатом конкретной игры; с качеством передач мяча вперёд; с эффективностью обводки противника; с количеством ударов в створ ворот противника; с числом потерь

мяча. Т.е. с количеством и качеством тактико-технических действий, выполненных игроком за период матча. В возрастной группе футболистов 14-15 лет владение техникой ведения мяча находится в прямой корреляционной связи с числом и качеством следующих технических действий: передач мяча назад и поперёк поля; количеством и качеством передач мяча вперёд; количеством передач мяча «на ход»; количеством успешной обводки противника; качеством отборов мяча у противника; качеством тактико-технических действий, выполненных юным футболистом за период матча. В возрастной группе футболистов 16-17 лет доказана взаимосвязь степени овладения техникой ведения мяча с результатом игры, с числом и качеством следующих технических действий: количеством передач мяча назад и поперёк поля; числом и качеством передач мяча вперёд; количеством длинных передач мяча; с количеством прострелов; с количеством ударов по мячу ногой в створ ворот противника; с количеством и качеством выполненных за игру тактико-технических действий.

2. Программа технической подготовки юных футболистов, учащихся 4-5 классов должна предусматривать следующие относительные объемы времени на совершенствование: техники ударов ногой по мячу - 26%; техники ведения мяча 39%; обучение технике финтов - 7%, обучение технике ударов головой - 6%; обучение технике отбора мяча 9%; обучение технике перехвата 13%.

3. В конце формирующего педагогического эксперимента уровень технической подготовленности обучающихся из экспериментальной группы был значительно выше, чем у их сверстников из контрольной группы. Так в тесте «Удар по мячу на максимальную дистанцию», сумма дистанций в ударах правой и левой ногами в одной попытке, у футболистов контрольной группы составила $58,13 \pm 0,23$ м, а у их сверстников из экспериментальной группы - $64,01 \pm 0,26$ м; в тесте «Удар по мячу ногой в цель» количество попаданий мяча в цель, из десяти попыток у футболистов из контрольной группы составило $7,01 \pm 0,36$ раз, тогда как у их сверстников из экспериментальной $9,11 \pm 0,31$; в тесте «Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» результаты были соответственно $8,23 \pm 0,28$ и $6,33 \pm 0,26$ с; в тесте «Жонглирование мячом ведущей ногой» результаты были соответственно $23,01 \pm 0,11$ и $28,44 \pm 0,18$ раз. Эти данные подтверждают несомненную более высокую эффективность экспериментальной программы и методики технической подготовки обучающихся 4-5х классов, по сравнению с традиционной. Таким образом, гипотеза исследования полностью подтверждена.

Список литературы:

1. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №10. - С.2-9.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых [Текст] - М.: Терра-спорт. Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
3. Голомазов С. Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры [Текст] / Б. Чирва. - М.: ТВТ «Дивизион», 2008. – 474 с.

4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. 12-16 лет [Текст] - М.: АСТ «Астрель», 2006. – 128 с.
5. Мелентьев В. Футбольные финты, уловки, трюки (82 варианта) [Текст] - М.: НИПКЦ «Восход-А», 2003. – 34 с.
6. Михалкин М. Обучение обучающихся 10-15 лет двигательным действиям в футболе. Школьная спортивная секция [Текст] // Физическая культура в школе: научно-методический журнал. - 2015. - №1.- С.15-19.
7. Михалкин М. Футбол для мальчиков [Текст] / А. Жданкин. - М.: АСТ «Астрель», 2001. – 160 с.
8. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. - 2-е изд. [Текст] - М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
9. Оуэн М. Уроки футбола с Майклом Оуэном [Текст] - М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 128 с.
10. Пантелеева Е. Убойный футбол и другие игры для детей [Текст] - Ростов-на-Дону, 2008. – 224 с.
11. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке [Текст] - М.: Терра-спорт, 2003. – 240 с.
12. Столяров В.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью [Текст] /И.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - М., 1998. - № 1. - С. 21-36.
13. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения СДЮШОР и ДЮСШ. - М.: Терра-спорт, 2003. – 124 с.
14. Чирва Б. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 334 с.