**УДК 796.3: 796.015.**

**ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ВЕДЕНИЯ МЯЧА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ**

**Букова Л.М.,** кандидат педагогических наук

**Ходорченко В.М.**

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

г. Симферополь, Россия

**BALL LEARNING TECHNIQUE AT THE START OF INITIAL TRAINING IN FOOTBALL**

**Bukova L.M.,** Ph.D. in Pedagogic Sciences

**Khodorchenko V.M.**

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

Аннотация. Рассматривается проблема оптимизации учебно-тренировочных занятий юных футболистов.Разработаны методические приемы использования подготовительных и подводящих упражнений в процессе обучения технике ведения мяча футболистов на этапе начальной подготовки. Предложенная в исследовании технология включала в себя два этапа обучения (этап ознакомления с приемом и этап разучивания) в рамках структуры обучения технико-тактическим действиям, и предполагала акцентирование внимания на использовании подготовительных и подводящих упражнений с целью эффективности обучении юных футболистов технике ведения мяча. Специальные упражнения были сгруппированы в блоки, они составляли основное содержание занятия, включающего четыре части, при этом основная часть занятия состояла из двух разделов: использование упражнений для обучения технике ведения мяча в стандартных условиях и использование подвижных игр как модели игровых действий, выступающих в виде подготовительных, подводящих упражнений. Методической базой работы являлись теоретические основы построения тренировочных занятий. Применение специально-подготовительных, подводящих упражнений способствовало повышению эффективности обучения технике ведения мяча юных футболистов. Результатом внедрения программы явилось ускорение процесса обучения технике ведения мяча футболистов, улучшение качества освоения технических элементов, обеспечивающих индивидуальное техническое мастерство футболистов, повышение уровня развития умений свободно применять технические приемы в их различных сочетаниях.

**Ключевые слова:** футбол, учебно-тренировочный процесс, техника игры, ведение мяча, специальные упражнения, эффективность, этап начальной подготовки.

Annotation. The problem of optimizing the training sessions of young football players is considered. Methodological methods for the use of preparatory and lead-up exercises in the process of teaching soccer ball techniques at the initial training stage have been developed. The technology proposed in the study included two stages of training (the stage of acquaintance with the technique and the stage of learning) within the framework of the training structure for technical and tactical actions, and suggested focusing on the use of preparatory and leading exercises in order to effectively teach young soccer players how to handle the ball. Special exercises were grouped into blocks, they made up the main content of the lesson, which includes four parts, while the main part of the lesson consisted of two sections: the use of exercises for teaching the ball technique in standard conditions and the use of outdoor games as models of game actions, acting as preparatory leading exercises. The methodological basis of the work was the theoretical foundations of building training sessions. The use of special preparatory, leading exercises contributed to increasing the effectiveness of training the ball technique for young soccer players. The result of the program’s implementation was the acceleration of the learning process for the ball players, improving the quality of mastering the technical elements that ensure the individual technical skills of the players, increasing the level of development of skills to freely use techniques in their various combinations.

**Keywords:** football, educational process, game technique, dribbling, special exercises, efficiency, initial training stage.

**Введение**

Успешность подготовки спортсменов связывают со своевременным (адекватным возрасту) и перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений уже на начальных этапах обучения футболу [4]. Так как техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Достижение высоких спортивных результатов происходит благодаря широкому и постоянно пополняемому арсеналу тренировочных средств, которые оказывают целенаправленное воздействие на функциональные системы организма и на различные элементы достижений спортсменов, позволяя ощутимо повышать их потенциальные возможности. Технико-тактическая подготовка в футболе не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств, важно выбрать те из них, которые оказывают необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры футболистов с учетом этапов многолетней тренировки. Известно, что росту технического мастерства способствуют специальные упражнения, занимая главное место в тренировочном процессе спортсменов, они выполняются круглогодично, при этом, чем элементарнее эти упражнения по координации, числу движений, по количеству проявленных качеств, тем более локальным оказывается воздействие таких упражнений на спортсмена[7].

В последнее время специалисты по футболу отмечают отставание в технике владения мяча наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов. Истоки причин такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте[5], поэтому поиск путей оптимизации процесса техническо-тактической подготовки юных футболистов остается актуальной проблемой.

**Цель и задачи исследований**

Цель исследования – оптимизация овладения техникой ведения мяча футболистами на этапе начальной подготовки. В работе были поставлены следующие задачи: 1. На основе анализа научно-методической литературы определить состав средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе для овладения техникой ведения мяча в футболе. 2. Разработать программу повышения эффективности обучении технике ведения мяча юными футболистами и оценить ее эффективность.

**Методика исследований**

В эксперименте приняли участие две группы футболистов в возрасте 10-11 лет, занимающиеся в группе начальной подготовки по футболу в спортивной школе г. Джанкоя. Контрольная (КГ, 13 человек) и экспериментальная группы футболистов (ЭГ,13 человек) обучались технике ведения мяча на основе содержания и требования типовой учебно - тренировочной программы для спортивной школы по футболу[1]. Для спортсменов экспериментальной группы с целью овладения техникой ведения мяча была разработана программа, построенная на основе специальных упражнений. При разработке средств и методов обучения технике ведения мяча мы опирались на результаты исследований, рекомендаций В.П.Губы, (2013), Б. Плона, (2003) [2,6]. Средствами спортивной подготовки футболистов являлись разнообразные тренировочные упражнения: (специальные, включающие подготовительные и подводящие упражнения, и общеразвивающие) [3]. Обучение приему игры осуществлялось на основании структуры обучения, как целостного процесса, состоящего из четырех этапов. На этапе ознакомления с техникой ведения мяча (первый этап обучения) с целью изучения структуры изучаемого приема игры использовались подготовительные упражнения, применяемые с небольшим количеством повторений, значительным интервалом отдыха; на втором этапе (этап разучивания) - подводящие упражнения, которые служили своеобразным переходом от специальной физической подготовки к технической. На этапе разучивания число стереотипных повторений уменьшалось, увеличивалось число вариативных упражнений с усложнениями условий выполнения двигательного действия, переключением на игровые упражнения, затем снова многократным повторением изучаемого действия. В процессе обучения технике ведения мяча использовались метод целостного обучения, а также игровой метод с применением разнообразных подвижных игр, как модели игровых действий, выступающих в виде подготовительных, подводящих упражнений. Специальные упражнения охватывали круг средств подготовки, включающих в себя элементы соревновательной деятельности, а также действия, по своей форме, структуре, характеру проявляемых качеств и функций систем организма, приближенные к соревновательной деятельности. Так, подготовительные упражнения, применялись для развития у занимающихся тех физических качеств, которые необходимы для изучения игры и совершенствования отдельных технических приемов, тактических действий, а также для разогревания мышц и связок перед изучением определенного технического приема, способствуя повышению эффективности предстоящей работы и предупреждению возможных травм. Подводящие упражнения, в основе которых использовались более простые двигательные действия, определяли выполнение основного движения и были направлены на создание или уточнение представления о разучиваемом двигательном действии, обеспечивая возможность в относительно облегченных условиях прочувствовать основные фазы изучаемых приемов для построения новых двигательных действий футболистов. Специальные упражнения были сгруппированы в блоки, они составляли основное содержание занятия. Выполнение упражнений в ведении мяча дополнялось другими приемами: освоение техники ударов, ведение мяча разными частями стопы с изменением скорости и направления движения, игровыми упражнениями в виде подвижных игр. План-конспект занятия включал четыре части: подготовительную (10-15 мин); основную (25 минут), состоящую из двух частей тренировки и заключительной части (5 мин.). В основной части занятия в первой части тренировки использовались упражнения для обучения технике ведения мяча в стандартных условиях; во второй – игровой, применялись подвижные игры, как модель игровых действий, на удержание мяча ведением и обводкой; прорыв ведением мяча; убегание «ведением мяча» и др. [6]. Способами ведения мяча являлись: ведение внешней частью подъема; ведение внутренней частью подъема. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев. Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; контрольные испытания, включающие тестирование уровня технической подготовленности – ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам; бег 30 м с ведением мяча; ведение мяча, обводка, удар; ведение мяча, передача; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследований**

В соответствии с задачами исследования была проведена оценка техники ведения мяча юных футболистов. Как показали фоновые исследования, испытуемые обеих групп до эксперимента имели низкий уровень технического мастерства в ведении мяча. Достоверных различий в показателях испытуемых экспериментальной и контрольной групп не выявлено. Результатом внедрения программы, включающей использование специальных упражнений, явилось улучшение качества освоения технических элементов, обеспечивающих индивидуальное техническое мастерство футболистов, уровень которого после эксперимента в среднем соответствовал оценке «хорошо». Результативность выступления спортсменов на районных соревнованиях возросла. Под воздействием программы обучения технике ведения мяча с использованием специальных упражнений наблюдалась положительная динамика исследуемых показателей в экспериментальной группе: так, быстрота выполнения технического приема: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам возросла на 4,1%, (р<0,05); ведение мяча, обводка, удар - на 9,1%, (р<0,05); ведение мяча, передача - на 9,2%, (р <0,05). Скорость бега на 30 м с ведением мяча улучшилась на 9,6%, ( р <0,05). У испытуемых контрольной группы изменения менее выражены. С целью оценки эффективности использования разработанной программы, направленной на овладение футболистов техникой ведения мяча, было проведено сравнение показателей футболистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (таблица 1).

Таблица 1.

Показатели технической подготовленности футболистов ЭГ (п=13) и КГ(п =13) после эксперимента.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | ЭГ | | КГ | | Р |
| Х | Sx | X | Sx |
| 1. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с). | 11,7 | 0,11 | 12,4 | 0,13 | ≤ 0,01 |
| 2. | Жонглирование мячом, (кол-во раз). | 17,4 | 0,35 | 16,1 | 0,35 | ≤ 0,05 |
| 3. | Бег 30 м с ведением мяча, (с). | 5,64 | 0,12 | 6,17 | 0,16 | ≤ 0,05 |
| 4. | Ведение мяча – обводка – удар, (с). | 8,7 | 0,16 | 9,2 | 0,1 | ≤ 0,05 |
| 5. | Ведение мяча – передача, (с). | 10,93 | 0,15 | 11,6 | 0,18 | ≤ 0,01 |

Установлено достоверное различие экспериментальных данных занимающихся КГ и ЭГ по всем исследуемым показателям, что свидетельствует об эффективности применения разработанного методического подхода в учебном процессе юных футболистов. Таким образом, систематическое использование подготовительных и подводящих упражнений в тренировочных занятиях не только ускоряет процесс обучения технике ведения мяча футболистов, но и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Применение игрового метода на основе подвижных игр, как модели игровых действий, выступающих в виде подготовительных, подводящих упражнений, содействовало повышению уровня развития умений свободно применять технические приемы в их различных сочетаниях.

**Выводы**

1. Планирование учебно-тренировочных занятий по обучению технике игры юных футболистов должно учитывать педагогические условия и пути обеспечения эффективности тренировочного процесса.
2. Разработаны методические приемы использования специальных упражнений в процессе обучения технике ведения мяча юных футболистов. Особенностью технологии было определение последовательности овладения техникой с учетом этапов обучения – этапа ознакомления с приемом игры и этапа разучивания. Технология включала блоки подготовительных и специальных упражнений для обучения технике ведения мяча в стандартных условиях, с учетом способов ведения мяча, и использование подвижных игр, как модели игровых действий, выступающих в виде подготовительных и подводящих упражнений.
3. Применение специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки обеспечило повышение качества освоения двигательных умений и навыков, способствуя совершенствованию технического мастерства спортсменов.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Годик И.А. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва /М.А.Годик, Г.Л.Борознов, И.В.Котенко и др. – М., 2011. – 156 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие /В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов. – М.: Сов.спорт, 2010. – 208 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: «Академия», 2008. – 518 с.
4. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивных резервов // Теория и практика физической культуры. - 1999,. - № 3. - С. 20-22.
5. Мореев Д.О. Специфика подготовки юных футболистов на начальном этапе в России и европейских странах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. – 2019. - № 2. – С.12.
6. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке /Б. Плон. – М.: Терра спорт, 2003. – 209 с.
7. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 144 с.

**References**

1. Godik I.A. Tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoj podgotovki dlya detskix sportivny`x shkol, specializirovanny`x detsko - yunosheskix shkol olimpijskogo rezerva /M.A.Godik, G.L.Boroznov, I.V.Kotenko et al. – M., 2011. – 156 s.

2. Guba V.P. Integral`naya podgotovka futbolistov: uchebnoe posobie /V.P.Guba, A.V.Leksakov, A.V.Antipov. – Sov.sport, 2010. – 208 s.

3. Zheleznyak Yu.D. Sportivny`e igry` / Pod red. Yu.D. Zheleznyaka, Yu.M.Portnova. – M.: «Akademiya», 2008. – 518 s.

4. Zolotarev A.P. Struktura i soderzhanie mnogoletnej podgotovki sportivny`x rezervov // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. - 1999,. - № 3. - S. 20-22.

5. Moreev D.O. Specifika podgotovki yuny`x futbolistov na nachal`nom e`tape v Rossii i evropejskix stranax // Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka: nauchno-metodicheskij zhurnal. – 2019. - № 2. – S.12.

6. Plon B. Novaya shkola v futbol`noj trenirovke / B Plon. – M.: Terra sport, 2003. – 209 s.

7. Polishhuk V.D. Ispol`zovanie special`ny`x i podvodyashhix uprazhnenij v trenirovochnom processe legkoatletov/ V.D Polishuk. - K.:Olimpijskaya literatura, 2004. - 144 s.

**Сведения об авторах**

**Букова Людмила Михайловна**  - доцент кафедры спорта и физического воспитания Крымского федерального университета им. В.И.Вернадского, кандидат педагогических наук.

**Ходорченко Валерий Михайлович** – старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики Крымского федерального университета им. В.И.Вернадского.