

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 9-10 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Руководитель _____ канд.пед, наук, доцент Т.В. Брюховских

Выпускник _____ К.В. Черняк

Нормоконтролер _____ М.А. Рутьковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Совершенствование методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе» содержит 59 страниц текстового документа, 11 рисунков, 4 таблицы, 1 приложение, 67 использованных источника.

МИНИ-ФУТБОЛ, ФУТЗАЛ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Объект исследования: процесс физической подготовки в мини - футболе.

Предмет исследования: методика технической подготовки футболистов 9-10 лет.

Цель работы: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности разработанной методики технической подготовки игроков в мини - футболе 9-10 лет.

Для реализации последовательного освоения приемов в технической подготовке юных футболистов нужно обучать технике футбола в последовательности – базовые элементы техники – базовые технические приемы – остальные способы выполнения технических приемов. При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом. При реализации этой последовательности создаются оптимальные условия для положительного переноса приобретенного двигательного навыка.

В экспериментальной группе, которая занималась с применением разработанной методики, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели прироста в экспериментальной группе варьируются в диапазоне от 4,9% до 54,2 %, а в контрольной группе от 0,7% до 26,4%.

Таким образом, использование в тренировочном процессе разработанной методики, положительно влияет на техническую подготовленность мальчиков 9-10 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Техническая подготовка юных спортсменов 9-10 лет в мини футболе.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 9 – 10 лет.....	6
1.2 Методические основы технической подготовки футболистов 9-10 лет.....	11
1.3 Общая характеристика и классификация техники в мини-футболе	17
1.4 Техническая подготовка мальчиков 9-10 лет в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта мини-футбол.....	22
2 Организация и методы исследования.....	25
2.1 Организация исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	26
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	31
3.1 Обоснование необходимости совершенствования существующей методики технической подготовки в мини-футболе на этапе начальной специализации.....	31
3.2 Совершенствование методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе	35
3.2 Результаты внедрения разработанной методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе.....	39
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	48
Приложение А.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Мини-футбол, в процессе становления, превратился из игры-развлечения в самостоятельный вид спорта международного уровня с высокими атлетическими, технико-тактическими и психологическими требованиями к уровню подготовленности спортсменов [3].

Подготовка юных спортсменов в любом виде спорта и мини-футбол не исключение, играет ведущую роль в становлении спортсмена и его дальнейшей спортивной карьеры. Достижение высокого спортивного результата невозможно без грамотно организованного тренировочного процесса именно на этапах начальной подготовки [39]. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, которая определяет результативность игры и ее зрелищность [35].

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению [59].

В мини-футболе четко прослеживается взаимосвязь физической и технической подготовленности игроков, поскольку только атлетически развитому игроку под силу реализовать необходимые технические действия.

Мини-футбол динамичный вид спорта, который характеризуется высокой двигательной активностью игроков на площадке. Специфика игры, предъявляет высокие требования к уровню физической и технической подготовленности юных футболистов [40].

Поскольку мини - футбол (футзал) сравнительно недавно начал популяризоваться в России, на сегодняшний день остается малоизученным видом спорта. В ходе анализа научно-методической и специальной литературы установлено, что на сегодняшний день большинство существующих

исследований по виду спорта мини - футбол, посвящено анализу тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов, а также методикам совершенствования тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования. Но работ по совершенствованию процесса технической подготовки в мини - футболе на этапе предварительной базовой подготовки выявлено недостаточно, поэтому данная тема является актуальной.

Объект исследования: процесс физической подготовки в мини - футболе.

Предмет исследования: методика технической подготовки футболистов 9-10 лет.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности разработанной методики технической подготовки игроков в мини - футболе 9-10 лет.

Исходя из поставленной цели, решались следующие **задачи:**

1. Рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития детей 9 - 10 лет, выявить особенности физического развития и особенности технической подготовки в мини-футболе;
2. Проанализировать существующую методику технической подготовки в мини-футболе;
3. Опытно-экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методики технической подготовки в мини-футболе.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что процесс технической подготовки игроков в мини-футбол 9-10 лет будет эффективным, если осуществлять техническую подготовку в следующей последовательности: в первую очередь необходимо обучать технике передвижений, а затем технике владения мячом.

В работе использованы следующие **методы исследования:** теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1 Техническая подготовка юных спортсменов 9-10 лет в мини - футболе

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 9 – 10 лет

В научно-методической и специальной литературе принято следующее деление возрастных периодов:

- первые четыре недели жизни — новорожденность
- от двадцать восьмого дня до одного года – младенчество
- от одного года до трех лет - ясельный или предшкольный возраст
- от трех до семи лет – дошкольный возраст
- от семи до двенадцати – младший школьный возраст
- от тринадцати до совершеннолетия – подростковый возраст.

Младший школьный возраст приходится на период обучения в 1-5 классе и охватывает собой большой и самый интенсивный период взросления человека. Начинается младший школьный возраст в 7 лет и заканчивается примерно в 9-10 лет [46].

В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Отмечается наибольшее увеличение мозга — от 90% веса мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы [10]. Идет интенсивное развитие связей между нейронами и заканчивает формироваться специализация головных полушарий. К 9-10 годам нервная ткань, которая соединяет полушария головного мозга, совершенствуется, чем обеспечивает их более полное взаимодействие. Происходящие в этом возрасте изменения в нервной системе выстраивают фундамент для будущего гармоничного и всестороннего развития ребенка [11].

В связи с этими изменениями также изменяется строение и деятельность всего организма, поскольку именно нервная система, а именно кора головного мозга, играет ведущую роль в функциональном развитии всех систем организма

человека. Развитие нервной системы заканчивается к началу полового созревания, к 12- 13 годам.

Во время перестройки функций коры больших полушарий головного мозга, наблюдаются изменения в поведении ребенка. В этом возрасте дети все еще очень эмоциональны и легко возбудимы, но все еще прослеживается место влияния на них взрослых. В этом возрасте беспрекословным авторитетом у детей пользуется тренер. За счет того, что морально-волевая сфера еще не окончательно сформирована, принципы дружбы, особенно у мальчиков, носят исключительно внешний характер. Но в то же время соревновательный момент проявляется остро. В возрасте 9-10 лет мальчики стремятся проверить свои силы, как в соревновательной деятельности, так и в повседневной жизни, также появляется стремление к лидерству, к достижению успеха. Интересы мальчиков расширяются, но пока еще являются поверхностными [34].

Также при перестройке функций коры головного мозга наблюдаются изменения в мыслительных способностях. В процессе воспитания и обучения у детей приобретает способность логически и абстрактно мыслить, это в первую очередь проявляется к критическому осмыслению изучаемых двигательных действий.

При запоминании отдельных двигательных действий происходит мгновенный перенос изучаемых движений на собственную двигательную сферу. В связи с этим, в возрасте 9-10 лет, изучение технических приемов в футболе необходимо осуществлять через показ целостного движения, не заостряя внимание на технике выполнения отдельных частей двигательного действия. В количественном и качественном соотношении у детей в возрасте 9-10 лет изменяется и двигательная память. В этом возрасте, детям проще запоминать футбольные технические приемы [12].

В костной системе также наблюдаются изменения. За счет формирования опорно - двигательного аппарата этот период развития связан с сенситивными периодами развития основных двигательных качеств – сила, скорость, координационные способности и выносливость [41].

Скелетные мышцы конечностей, в 9-10 лет, начинают увеличиваться в размерах, причем мышечные волокна конечностей не изменяются, также более напряженным становится энергетический обмен в клетках, что приводит к тому, что функциональная двигательная активность и выносливость снижается. За счет снижения уровня мышечной работоспособности меняется функционирование сердечно-сосудистой системы. В то же время изгиб позвоночного столба только начинает формироваться. В связи с тем, что позвоночный столб в этом возрасте все еще сохраняет гибкость, обусловленную наличием большого количества хрящевой ткани, тренерам и специалистам по футболу необходимо с большой осторожностью подходить к напряжениям позвоночного столба, поскольку при неправильной дозировке упражнений с большой вероятностью возможно возникновение искривлений. Это связано с недостаточным развитием мышечно-связочного аппарата мальчиков 9-10 лет. В этом возрасте необходимо планировать тренировочную нагрузку по общефизической подготовке таким образом, чтобы мышцы спины и позвоночного столба равномерно укреплялись для сведения к минимуму возможные искривления позвоночника [54].

Но поскольку при занятиях мини-футболом наибольшую нагрузку несут нижние конечности, а процессы окостенения в организме мальчиков 9-10 лет только начинаются, тренерам необходимо уделять внимание упражнениям, направленным на укрепление голеностопа и стопы. Развитие опорно-двигательного аппарата у мальчиков 9-10 лет напрямую связано с развитием суставов, связок и сухожилий.

Удельный вес мышечно-связочного аппарата у мальчиков в 9 лет составляет 25 % от общего веса тела, а в 10 лет, уже 30%. Наряду с ростом мышечного аппарата, увеличивается и его специализация. Но при этом рост мышц в 9-10 лет происходит крайне неравномерно, крупные мышцы растут быстро, а малые имеют относительно медленный рост. В этом как раз таки кроется причина того, что мальчики 9-10 лет не могут справиться с заданиями на точность выполнения двигательных действий.

Возрастающая двигательная активность мальчиков 9-10 лет проявляется не только в развитии опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата, но и в развитии морфофункциональных особенностей внутренних органов. В первую очередь это относится к сердечно - сосудистой системе. Сердечная мышца в возрасте 9-10 лет у мальчиков относительно массы тела очень мала. Именно в этом возрасте размер сердца у мальчиков наименьший (в сравнении с размерами всего тела). В этом возрасте, у мальчиков наблюдаются значения пульса в покое в пределах 80-95 ударов в минуту, в нагрузке ЧСС достигает 135-175 ударов в минуту. Это способствует быстрой адаптации к тренировочным нагрузкам и высокой работоспособности [63].

Для получения точной возрастной характеристики работоспособности подростков необходимо учитывать четыре элемента:

- развитие различных видов моторики;
- уровень развития мышечной силы;
- развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие выносливости и способности к кратковременному развитию мощности [24].

Важнейшими показателями кровообращения, непосредственно характеризующими функциональное состояние сердца, являются систолический объем или выброс крови (т.е. тот ее объем, который выбрасывает сердце за одно сокращение), а также объем за 1 мин (минутный объем крови). Чем моложе организм, тем менее при физической нагрузке может увеличиваться систолический выброс крови, что обуславливается меньшим объемом сердца и функциональными особенностями [9].

В период 9-10 лет отмечается высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 9-10 лет у мальчиков увеличивается, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков с 1770 мл до 1970. Режим дыхания у детей 9-10 лет менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл потребляется 10 мл кислорода, в то время как взрослый 20

мл. В возрасте 9-10 лет мальчики, лучше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Неравномерность темпов роста и развития внутренних органов и физиологических систем организма проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. Периоды вытяжения меняются периодами округления [6].

Также возрастает окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно. У мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 70 см. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы.

Для тренера по футболу возраст 9-10 лет имеет особое значение, поскольку в связи вышеописанными перестройками снижается нервная уравновешенность, происходит усиление условных и безусловных рефлексов. Эти изменения, происходящие в нервно - регуляторной сфере и приводят к частой конфликтности и нежеланию продолжать заниматься спортом.

Развитие выносливости не имеет прямой связи с развитием силы: так, наибольший прирост силы происходит в 15—17 лет, а максимум повышения выносливости — в возрасте 7—10 лет, следовательно, быстрое развитие силы замедляет развитие выносливости [21].

9 - 10 лет – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей 9-10 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Высокие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Выносливость развивается, начиная с 6 и заканчивая 30 годами. Интенсификация развития выносливости наблюдается в период от 13 до 25 лет. У девочек наиболее сильный скачок прироста выносливости наблюдается в 11-13 лет, у мальчиков в 9-14, затем идет спад прироста, который длится около 3-5 лет, а затем скачок повторяется.

Различают периоды прироста общей выносливости:

- 9-12 лет – стабилизация,
- 13-15 лет – резкий скачок,
- 15-16 лет – снижение интенсивности,
- 18-20 лет – второй прирост [57].

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма мальчиков 9-10 лет, следует отметить, что функциональные возможности организма невысоки, непрерывные процессы развития и совершенствования тела, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

1.2 Методические основы технической подготовки футболистов 9-10 лет

Техническая подготовка спортсменов является одной из важнейших в системе многолетнего тренировочного процесса. В мини-футболе, как и во всех игровых видах спорта, соревновательный результат напрямую складывается из уровня владения и эффективности использования технических приемов.

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели [17]. Основной задачей технической подготовки в мини-футболе является:

- свободное владение приемами и способами для полноценного выполнения игровых задач;
- эффективность и результативность выполнения технических приемов;

- стабильность и эффективное выполнение технических приемов при действии внешних раздражителей;
- в зависимости от действий противника умение управлять фазами технического приема;
- надежность выполнения технических приемов, на протяжении всего соревновательного периода [15].

При обучении техническим действиям различают три этапа:

1. Первоначальное обучение
2. Разучивание с углублением (разучивание по фазам)
3. Совершенствование технического приема и перевод его в двигательный навык.

Рассмотрим каждый этап более подробно.

Первичное обучение. Целью этого этапа является определение основы изучаемого технического приема. Чаще всего для этого используют показ основных компонентов. Поскольку у детей 9-10 лет еще недостаточно развиты координационные способности ввиду присутствующего внутреннего торможения, воспроизведение двигательных действий сопряжено с проявлением излишних побочных движений. Также при воспроизведении технических приемов наблюдается мышечная закрепованность. Но по мере становления двигательных навыков у мальчиков 9-10 лет все же проявляется целостность в воспроизведении технического приема и составляющих его элементов. При разучивании технических приемов посредством показа тренерам необходимо сосредоточиться на предельно точном его исполнении, обращая внимание на необходимые и особенно сложные моменты [32].

При разучивании приема средствами рассказа необходимо заинтересовать ребенка, поскольку внимание в этом возрасте рассеяно, и словесные методы обучения в принципе плохо воспринимаются в 9-10 лет. Рассказ о техническом приеме должен быть предельно кратким и лаконичным [48].

В возрасте 9-10 лет для обучения техническим приемам используют метод практического упражнения.

В условиях первичного обучения, воспроизведение изучаемого двигательного действия выполняют в условиях наиболее упрощенных и постоянных для более надежного восприятия и понимания обучающихся. При обучении техническим приемам в тренировочном процессе в мини-футболе, на начальном этапе специализации, наиболее часто используют метод целостного упражнения, поскольку разделение технического приема на фазы, зачастую приводит к искажению структуры технического приема [60].

Как и в большинстве видов спорта, при разучивании технически сложных приемов, тренеры используют подводящие упражнения, поскольку они помогают сформировать у воспитанников необходимые двигательные представления о структуре и содержании двигательного действия, а также подготавливают мышечно-связочный аппарат к выполнению технически сложного приема. Зачастую, подводящие упражнения в мини-футболе подбираются тренером индивидуально, для каждого воспитанника [23].

На начальном этапе подготовки необходимо учитывать, что чрезмерное повторение разучиваемого технически сложного элемента, ввиду усложненной координационной структуры, вызывают процессы торможения в коре головного мозга у спортсменов 9-10 лет, что в свою очередь приводит к быстрому утомлению. Поэтому, тренерам на этапе начальной специализации рекомендуется использовать одну или две серии из 8-10 повторений, с интервалами отдыха от одной до пяти минут. В интервалы отдыха рекомендуется включать рассказ и показ об изучаемом техническом приеме, для того, чтобы у воспитанников складывалось более полное представление об изучаемом двигательном действии [26].

Этап первоначального обучения, его продолжительность, зависит в первую очередь от уровня сложности изучаемого материала относительно подготовленности воспитанников. Зачастую этот этап длится в течение трех-пяти тренировок [37].

Также на этапе начального разучивания наблюдаются значительные отклонения в выполнении технических приемов от необходимого эталонного

двигательного действия. Возникают ошибки в выполнении технических приемов, которые необходимо своевременно заметить и устранить [45].

Различают две группы развития ошибок при разучивании технических приемов в мини-футболе. Первая группа – ошибки обусловленные формированием двигательных умений и навыков. Это проявляется в появлении излишних движений, заниженной или завышенной амплитуды выполнения, ритмо-темповой составляющей технического приема, также возможны закрепощения в мышечно-связочном аппарате [52].

Вторая группа возникающих ошибок – ошибки, свидетельствующие о недостаточной эффективности методики обучения. В этом случае, причиной может быть утомление, недостаточная физическая подготовка спортсмена, недостаточное понимание способа выполнения технического приема, отрицательный перенос двигательных навыков, а также другие внешние и внутренние факторы [56].

Этап углубленного разучивания. На этом этапе целью обучения является детальный разбор и закрепление разучиваемого технического приема. Именно этот этап характеризуется началом преобразования двигательного умения в двигательный навык. На этом этапе происходит перестройка регуляторных процессов в центральной нервной системе, что ведет к четкому и правильному воспроизведению изучаемых двигательных действий [16].

Эффективному воспроизведению изучаемых двигательных задач и действий способствует уточнение и разбор технических приемов. Тренерам, на этом этапе обучения необходимо большое внимание уделять развернутым объяснениям закономерностей при выполнении движения. Можно использовать словесные методы, такие как беседа, рассказ и разъяснение. У воспитанников должно сложиться четкое представление об изучаемом двигательном действии, этого можно добиться также через методы самоанализа и самоконтроля. Нужно объяснить воспитанникам, что если что то не получается или получается плохо, об этом необходимо сообщить тренеру и вместе с ним решить возникшие трудности [4].

Основным методом тренировки на этапе углубленного разучивания также является метод целостного упражнения. Причем все упражнения на данном этапе должны быть строго регламентированы, причем если на первом этапе обучения все повторения упражнения производились в одинаковых условиях, то здесь условия необходимо постепенно изменять [13].

Растет вариация повторений изучаемого технического приема. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70 % [27].

Увеличивается число повторений изучаемого двигательного действия. Изучаемый прием повторяют в течение 10-15 минут, сериями от двух до пяти, в интервалы отдыха продолжительностью от трех до пяти минут, вводят игровые или соревновательные упражнения, которые позволяют повысить мотивационную составляющую тренировки и как следствие усиливают и активируют тренировочные воздействия [30].

Этап закрепления и совершенствования технического приема. Исходя из названия, целью данного этапа является закрепление ранее изученного двигательного действия и завершение перехода двигательного умения в двигательный навык. Именно на этом этапе перед тренерами стоит задача сформировать надежное и эффективное применение изученного двигательного действия в дальнейшей соревновательной деятельности.

Также этот этап характеризуется тем, что при закреплении и совершенствовании можно использовать весь арсенал средств и методов спортивной тренировки. Но наиболее часто применяют метод вариативного упражнения.

Ниже приведены методические приемы, с помощью которых осуществляют совершенствование двигательных навыков:

1. Варьирование двигательных задач в ходе выполнения упражнений. Осуществляется путем усложнения или облегчения.
2. Варьирование морфофункционального или психоэмоционального состояния спортсмена.
3. Варьирование мест воспроизведения технических приемов [18].

На этом этапе обучения происходит сопряженное совершенствование технического навыка и физических способностей, которые способствуют его эффективному воспроизведению в соревновательной деятельности. Метод сопряженной тренировки позволяет целенаправленно воздействовать как на физические качества спортсмена, так и на структуру выполняемых им двигательных действий [2].

Совершенствование отдельных технических приемов невозможно производить без вариации тактических вариантов их воспроизведения. Поэтому на этапе закрепления и совершенствования техническая и тактическая подготовка проходит неразрывно. Именно в мини-футболе наглядно можно отследить то, что если тренировочный процесс, направленный на техническую подготовку спортсменов составлен по принципу техника ради техники, любой, даже высокотехнически оснащенный спортсмен не сможет применить ни одного технического приема во время соревновательных игр [1].

Для того чтобы процесс технической подготовки был эффективен, тренеру необходимо пояснить игрокам взаимосвязь технических приемов применительно к тактическим вариациям соревновательной деятельности [14]. Тренировку в технике необходимо вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит эффективность и результативность тренировочного процесса [50].

В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота, сложность упражнения, или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально [58].

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации [5].

1.3 Общая характеристика и классификация техники в мини-футболе

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели [16].

Техника в мини-футболе, как и в других игровых видах спорта, разделяется на два направления: техника нападения и техника защиты. Но, как и в большом футболе, и в защите, и в нападении разделяют действия вратаря и действия полевых игроков [22].

Техника нападения подразделяется на технику владения мячом и передвижения с мячом, в технику защиты также входит техника передвижения

и техника овладения мячом. Каждый технический прием, как в защите, так и в нападении имеет свои особенности в структуре выполнения движения [29].

В технике владения мячом полевых игроков выделяют следующие технические приемы: удары по мячу, остановки, ведение, финты и отбор мяча. В технике владения мячом вратаря выделяют следующие технические приемы: ловля, отбивание, броски [53].

При анализе способов выполнения технических приемов пользуются системно-структурным подходом. Способ выполнения приема - это система движения, из которой выделяются частные движения каждого элемента. Эти элементы объединяют в подсистемы, которые рассматриваются с позиции фазового анализа. Фазовый анализ наиболее полно описывает движение, и имеет подготовительную, рабочую и заключительную фазу [62].

По мнению большинства авторов, занимающихся анализом технических действий в игровых видах спорта, фазовый анализ как нельзя лучше помогает охарактеризовать двигательные действия, задействованные в выполнении технического приема [66].

Также фазовый анализ помогает определить диапазон стабильности выполнения технического приема, что в свою очередь позволяет разрабатывать методические приемы в обучении и совершенствовании всего арсенала двигательных действий, задействованных в исполнении технического приема [72].

Для достижения стабильно высоких результатов мини-футболист должен владеть всем разнообразием технических приемов игры и уметь ими пользоваться в соревновательной деятельности [69]. Мини-футбол динамичная игра, которая требует от спортсмена быстрого и точного выполнения технического приема для проведения эффективного тактического действия. Критериями технического мастерства в мини-футболе являются:

- свободное владение приемами и способами для полноценного выполнения игровых задач;
- эффективность и результативность выполнения технических

приемов;

- стабильность и эффективное выполнение технических приемов при действии внешних раздражителей;
- в зависимости от действий противника умение управлять фазами технического приема;
- надежность выполнения технических приемов, на протяжении всего соревновательного периода [18].

Техника в мини-футболе за последние 50 лет претерпела определенные изменения, связано это в первую очередь с разработкой и внедрением новых тактических схем ведения игры [36]. В этой связи появляются новые способы и разновидности ударов по мячу (подкаты, переводы, резаные удары), возрастает рациональность технических приемов, на сегодняшний день практически не используются такие приемы как удары височной областью головы, остановка мяча без перевода на игрока и т.д. Возрастает количество ударов по мячу с использованием внешней части подъема стопы, остановку мяча применяют на грудь, бедро, средней частью подъема, значительно расширился ассортимент обманных движений с мячом [70].

Но стоит отметить, что основой техники игры в мини-футбол остаются так называемые базовые технические приемы. Под базовыми элементами техники понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием решения двигательной задачи группы технических приемов [20].

Базовыми элементами техники передвижения в мини-футболе являются «поза упругости» и «смена опоры» рисунок 1.

Выполнение любого вида движения характеризуется переносом центра массы тела от площади опоры. Такой перенос может наблюдаться, как под воздействием собственных сил (мышечные усилия), так и под воздействием внешних (силы инерции) [28]. А поскольку на тело действуют силы гравитационного воздействия, для предотвращения падения необходимо выполнить перенос веса тела или иными словами «сменить опору». И если тело

продолжает перемещаться в пространстве под воздействием внешних или внутренних сил, необходимо вновь сменить опору [43].

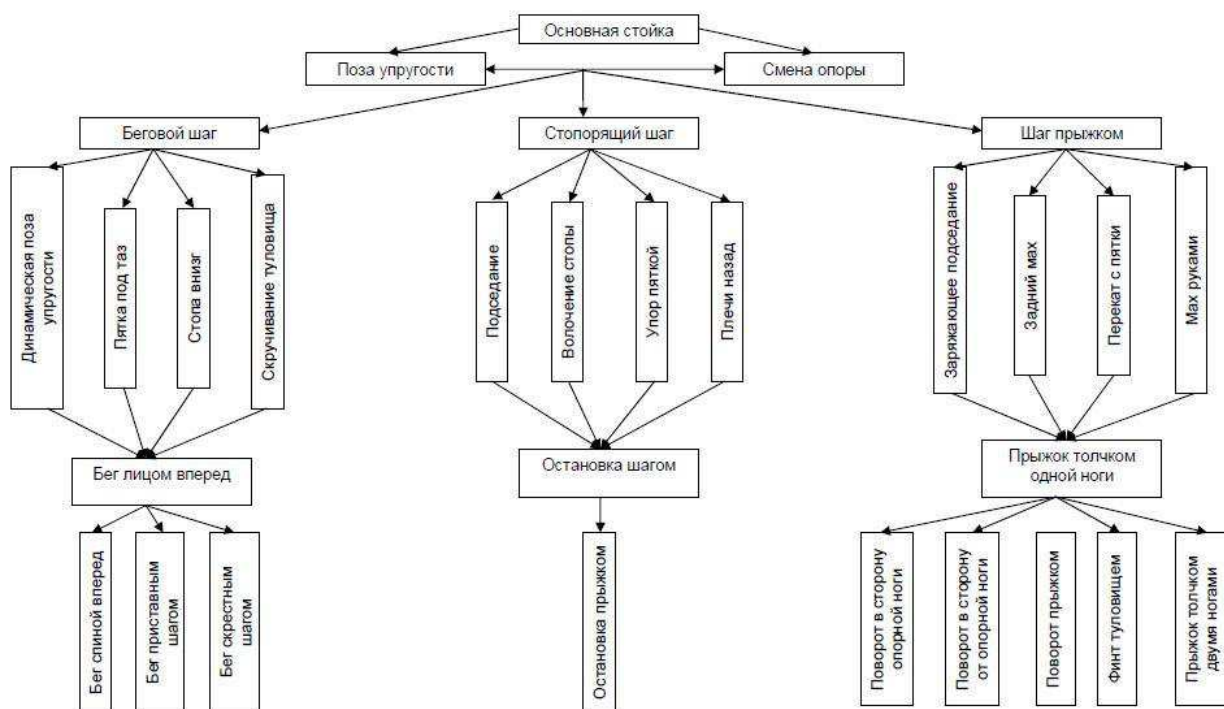


Рисунок 1 - Классификация техники передвижений в мини-футболе

В связи с вышеизложенным, базовой способностью любого способа передвижения человека (за исключением фазы полета и фазы скольжения) является смена опоры. Смена опоры осуществляется стопорящим шагом, беговым шагом и прыжком [47]. В «смене опоры» выделяют следующие элементы:

- «По́за упру́гости» взаимодействия ноги с опорой (динамическая по́за упру́гости; подсе́дание; заряжа́ющее подсе́дание);
- Заднего шага (пятка под таз; воло́чение сто́пы; задний ма́х);
- Переднего шага (стопа вниз, упо́р пя́ткой, пере́кат с пя́тки);
- Работы ру́к (скру́чивание, пле́чи наза́д, ма́х ру́ками) [63].

Базовые элементы техники владения мячом в мини-футболе представлены на рисунке 2.

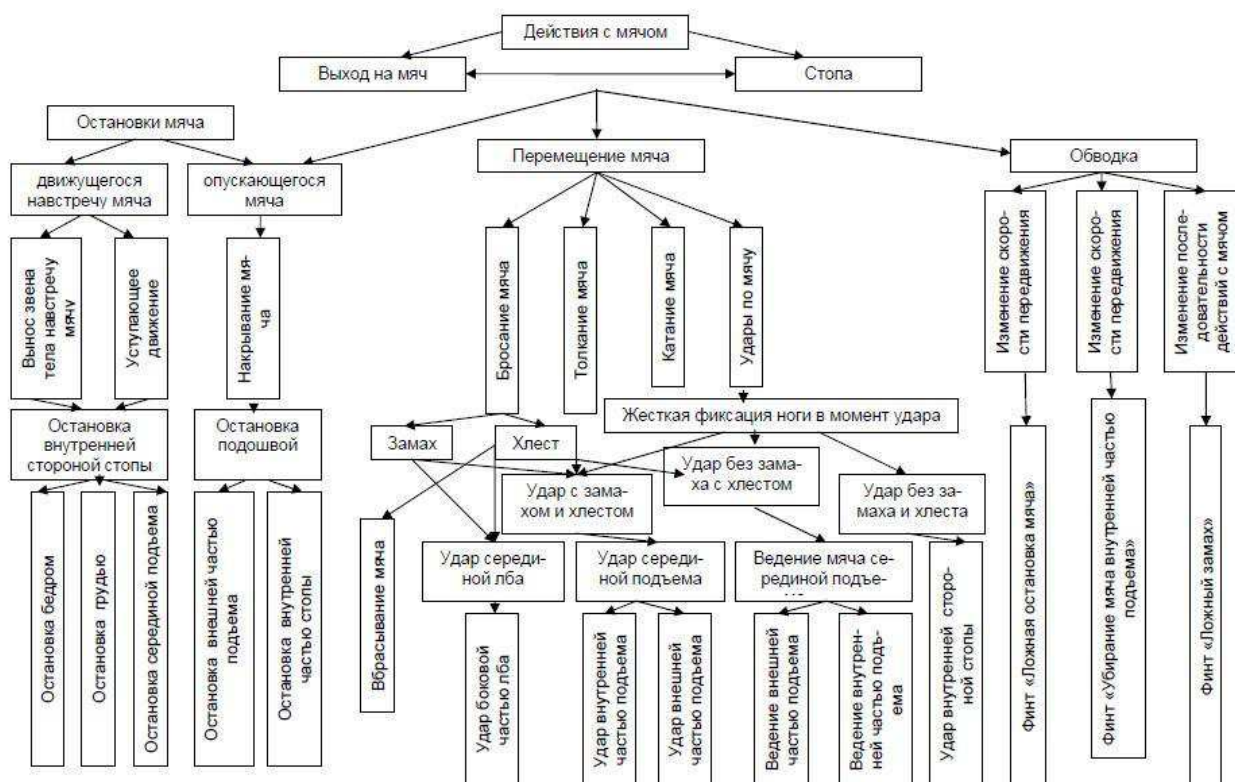


Рисунок 2 - Классификация техники владения мячом в мини-футболе

Главными элементами базовой техники владения мячом является «выход на мяч», который обеспечивает спортсмену удобное расположение тела и нижних конечностей по отношению к мячу для приложения усилий. Также элемент «стопа», обеспечивающая фиксированное положение стоп в момент воздействия на футбольный мяч [73].

Эти два элемента техники владения мячом являются обязательными при выполнении трех различных по решаемым задачам двигательных действий:

«Остановки» - наиболее часто применяемый технический прием, необходимый для гашения скорости мяча.

«Качение», «Толкания», «Удар» - технические прием, которые обеспечивают перемещение мяча по полю.

«Обводки» - технические приемы для ведения борьбы за мяч с соперником [51].

К элементам остановки «движущегося навстречу мячу» относят неожиданные для соперника изменения, такие как

- 1) скорости передвижения с мячом;

- 2) направления передвижения;
- 3) последовательности выполнения двигательных действий с мячом.

В свою очередь, удар по мячу ногой может включать в свое содержание такие элементы как «замах» и «хлест». Поэтому он может выполняться тремя способами: «с замахом и хлестом»; «без замаха»; «без замаха и хлеста» [25].

Под базовым способом выполнения технического приема понимается целостное двигательное действие:

- 1) в структуре которого представлены все его базовые элементы;
- 2) усвоение, которого создает оптимальные условия для успешного усвоения остальных способов технического приема благодаря эффекту положительного переноса.

При анализе техники игры в мини-футболе рассматриваются обобщенные требования, предъявляемые к стандартам выполнения приема и ориентации на построение системы двигательных действий [7].

Однако техника у большинства футболистов зачастую носит индивидуальный характер, поскольку на выполнение приемов большое влияние оказывает морфофункциональные особенности спортсмена. К ним относятся такие особенности строения тела футболистов как рост, длина и пропорции нижних и верхних конечностей, также двигательные характеристики и способности [19].

Техническое мастерство влияет на все стороны подготовки в мини-футболе. Чем выше уровень развития физических, морфофункциональных и психологических качеств, тем выше уровень развитие техники и наоборот.

На сегодняшний день, главными требованиями применительно к техническим действиям в мини-футболе являются быстрота и надежность выполнения, простота и эффективность технического приема.

1.4 Техническая подготовка мальчиков 9-10 лет в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта мини-футбол

Цели технической подготовки:

- ознакомить с техническими приемами игры в мини-футбол;
- дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов.
- создание целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов [31].

Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком двумя и одной ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении [42].

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по земле или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу [55].

Удары по мячу ногой: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений,

посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру [67].

Удары по мячу головой: Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру [68].

Остановка мяча: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча: Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом [49].

Обманные движения (финты): Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону, а уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли, (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность [44].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2018 года по май 2019 года на базе МБУ «Спортивная школа» г. Шарыпово, в 4 этапа:

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающаяся основ методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Составлен план исследования.

Второй этап заключался в проведении анкетирования тренеров и специалистов по мини-футболу, всего было опрошено 20 респондентов. Анкетный опрос был необходим для определения проблемных моментов в методике технической подготовки в мини-футболе на начальном этапе специализации. По результатам проведенного анкетирования стали ясны направления в совершенствовании методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе.

Третий этап, который был организован в период ноябрь 2018 – февраль 2019 года, заключался в проведение педагогического эксперимента.

На основании контрольного тестирования были определены контрольная и экспериментальная группы мальчиков 2009-2010 года рождения, по 10 человек в каждой. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных испытаний в ноябре 2018 года. Контрольную и экспериментальную группы составили игроки в мини-футбол МБУ «Спортивная школа» г. Шарыпово. Эксперимент по практической апробации разработанной методики технической подготовки проводился на базе МБУ «Спортивная школа» г. Шарыпово, с мальчиками возрастом 9-10 лет. Длительность эксперимента составила 9 месяцев.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), в течение 90 минут с 17:30 до 19:00. Участники

экспериментальной группы занимались по предложенной методике технической подготовки, в которой обучение техническим элементам идет в предложенной нами последовательности. Контрольная группа занималась по утвержденной типовой программе подготовки по виду спорта футбол [58].

Занятия проводились в спортивном зале. В качестве инвентаря для тренировок использовались: гимнастические маты, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, турник, гимнастическая лестница и т.д.

По окончании эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп, чтобы определить эффективность воздействия экспериментального фактора.

Результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке. По каждому из перечисленных контрольных тестов, были определены критерии Стьюдента, для подтверждения выводов об эффективности применения разработанной методики для тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах.

Четвертый этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической и специальной литературы. Осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов,

касающихся вопроса технической подготовки в мини-футболе на этапе начальной специализации. Всего было проанализировано 67 источников.

2. Анкетирование. Анкетирование проводилось с целью исследования особенностей организации тренировочного процесса при обучении техническим приемам в мини-футболе на начальном этапе подготовки. Нами была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов, направленных на выявление особенностей технической подготовки в мини-футболе на начальном этапе специализации. Анкетирование проводилось в сентябре 2018 г. Всего было опрошено 20 тренеров и специалистов по мини-футболу работающих на территории Красноярского края.

3. Контрольные упражнения – специальные средства, позволяющие в стандартных условиях определить уровень развития двигательного качества, двигательного действия и т.д. В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления уровня технической подготовки в мини-футболе мальчиков 9-10 лет.

Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовленности:

Тест 1. Удары на точность по зонам ворот (очки). Испытуемый встает на расстоянии 6 -ти метров от ворот. Испытуемый выполняет 5 ударов по зонам 1, 2, 3, 4, 5, в строгой последовательности. На выполнение упражнения дается 3 попытки. При попадании в нужную зону засчитывается 1 очко. Фиксируется максимальное количество попаданий. Максимальное количество очков – 5.

Зона 2	Зона 3	Зона 4
Зона 1		Зона 5

Рисунок 3 – Последовательность выполнения ударов по воротам в тесте 1

Тест 2. Жонглирование мячом ногами (кол-во раз). Испытуемый осуществляет контроль над мячом любыми частями тела кроме рук.

Подсчитывается количество успешных ударов мяча до падения на землю. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

Тест 3. Ведение мяча 15 м «змейкой» (с). На дистанции 15 метров со стартовой отметки по команде «марш» испытуемый, ведя мяч, пробегает «змейкой» между установленными на дистанции тремя фишками, затем продолжить движение, огибая фишки с внешней стороны до финишной отметки. Фиксируется лучшее время двух попыток бега по дистанции.

Тест 4. Челночный бег 3*10 м (с). Тест выполняют два испытуемых одновременно. Испытуемые, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) испытуемые бегут до противоположной линии, касаются ее рукой и возвращаются к линии «Старт», затем преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Засчитывается время прохождения дистанции в секундах.

Тест 5. Бег по прямоугольнику с ведением мяча (с). Испытуемый по команде «Марш» выполняет бег по прямоугольнику с ведением мяча (с). Засчитывается время прохождения дистанции в 36 метров.

4. Педагогический эксперимент – метод исследования, заключающийся в запланированном внесении изменений в педагогический процесс или явление. Спортсмены контрольной группы изучали технику мини-футбола на основе применения традиционно применяющейся в педагогической практике методики обучения, изложенной в целом ряде учебно-методических пособий.

В обучении технике мини-футбола к испытуемым экспериментальной группы применялась разработанная нами экспериментальная методика, которая заключается в последовательном обучении техническим элементам в футболе.

Испытуемые обеих групп занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по мини-футболу. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технической подготовки, в обеих группах испытуемых существенно не различались. Все испытуемые на

момент начала эксперимента были новичками и только приступили к тренировочным занятиям.

5. Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}, \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}, \quad (4)$$

где n - объем выборки, \sum - сумма, x, y - экспериментальные данные, S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

3 Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Обоснование необходимости совершенствования существующей методики технической подготовки в мини-футболе на этапе начальной специализации

Для обоснования необходимости совершенствования методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе, мы провели опрос тренеров и специалистов по мини-футболу на Первенстве Красноярского края.

Всего было опрошено 20 тренеров и специалистов по мини футболу, работающих на территории Красноярского края.

С юными футболистами, в основном занимаются молодые и неопытные тренеры, так, например, наибольшее число опрошенных (35%) имеют трудовой стаж в качестве тренера от 1 года до 5 лет рисунок 4. Стаж работы менее года имеют 18% респондентов, от 5 до 10 лет 15%; от 10 до 20 лет тренерской работой занимаются 12% опрошенных. И 20% опрошенных, посвятили более 20 лет жизни работе тренера-преподавателя по футболу.

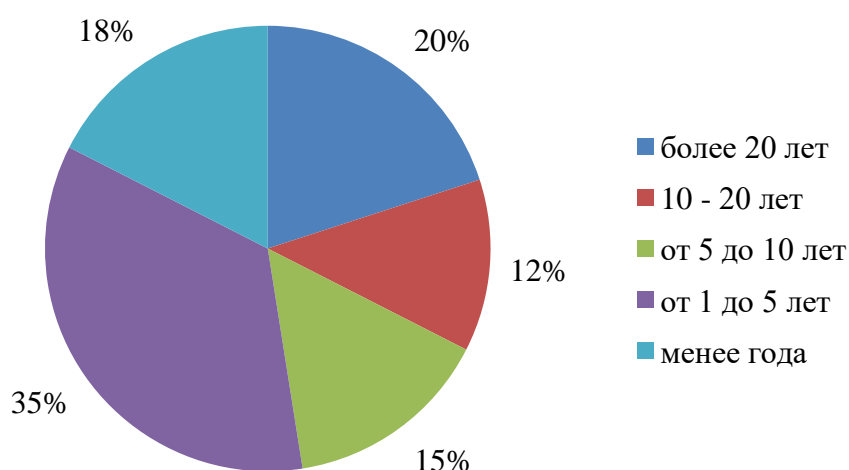


Рисунок 4 - Трудовой стаж тренеров, участвующих в опросе

Наибольший процесс респондентов – 50% со своими воспитанниками участвовали в краевых соревнованиях, и всего 5% (воспитанники двух

тренеров) принимали участие во Всероссийских соревнованиях по мини-футболу.

Оптимальным количеством тренировок в неделю, большинство тренеров (86%) считают 3 раза в неделю, что согласуется с государственным стандартом спортивной подготовки.

При ответе на вопрос «Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на развитие технических способностей?», мнение респондентов при ответе на него, можно иллюстрировать таким образом:

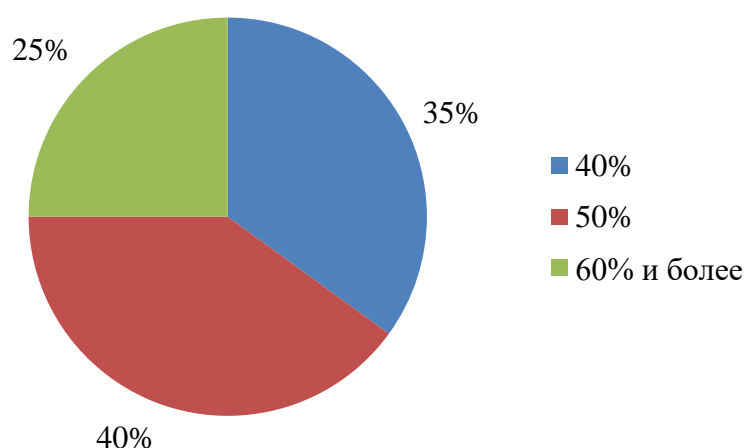


Рисунок 5 – Часть тренировочного процесса, в мини-футболе, отводимого на развитие технических способностей

Респонденты отметили, что развитию технических способностей мальчиков 9-10 лет в тренировочном процессе необходимо уделять от 40% до 60% времени отводимого на тренировку.

При ответе на вопрос «Какую часть тренировочного процесса вы отводите на развитие таких технических компонентов как: удары ногой по мячу, отбор мяча в игре, обманные движения (финты), удары по мячу головой». Респондентам предлагалось распределить значимость этих технических компонентов, присвоив им значение от 1 до 4, результат представлен на рисунке 6:



Рисунок 6 – Значимость развития технических компонентов

Как видно из рисунка 6, наиболее значимым техническим компонентом, опрошенные тренеры считают «Обманные движения (финты)», наименее значимым – «Удары по мячу головой».

При ответе на следующий вопрос: «Каким из нижеперечисленных технических элементов вы уделяете наибольшее внимание на тренировочных занятиях», 40% опрошенных ответили «ведение и обводка», 40% - «удары в ворота головой и ногой» 20% тренеров ответили: «короткие и средние передачи», вариант «прострелы, игра головой» не выбрал ни один из опрошенных тренеров.

100% опрошенных, в своей тренерской практике используют подготовительные упражнения.

При ответе на вопрос «Что на Ваш взгляд в большей степени влияет на положительный результат в соревновательной деятельности футболистов?» 40% отметили технико-тактическая подготовленность, 40% отметили, что физическая подготовленность важна наравне с тактической и 20% отметили наибольшую значимость физической подготовленности спортсменов.

Также при опросе тренеров и специалистов мы просили отметить в какой последовательности, на их взгляд необходимо проводить обучение техническим приемам. Практически все тренеры ответили, что обучение

техническим приемам в мини - футболе необходимо начинать с техники передвижений с мячом.

При ответе на следующий вопрос мы просили отметить, какую часть тренировочного процесса с мальчиками 9-10 лет опрошенные отводят на обучение следующим техническим приемам. Ответы распределились следующим образом: большую часть тренировочного процесса занимает обучение ведению мяча (от 30 до 40%) и удары по мячу ногой (от 25-40%). На обучение передачам мяча отводят в среднем около 20% времени. Обучение обманным движениям и остановкам мяча отводится около 15 % времени. На технику передвижения отводят всего от 5 до 10% времени, причем на первых занятиях на этапе начальной подготовки. Далее по признанию большинства тренеров и специалистов к технике передвижений не обращаются, делая основной упор на передвижение с мячом. Что на наш взгляд, является не совсем верным, поскольку техника передвижения является основой всей технической подготовки в мини-футболе и этому техническому приему необходимо уделять наибольшее внимание на начальном этапе подготовки.

Следовательно, целесообразным является совершенствование методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе.

Таким образом, по результатам анкетирования выявлено:

1. С юными футболистами, в основном занимаются молодые и неопытные тренеры, так, например, наибольшее число опрошенных (35%) имеют трудовой стаж в качестве тренера от 1 года до 5 лет.

2. Оптимальным количеством тренировок в неделю, большинство тренеров считают 3 раза в неделю, что согласуется с государственным стандартом спортивной подготовки. Также респонденты отметили, что развитию технических способностей мальчиков 9-10 лет в тренировочном процессе необходимо уделять от 40% до 60% времени отводимого на тренировку.

3. Наиболее значимым техническим компонентом, опрошенные тренеры считают «Обманные движения (финты)», наименее значимым – «Удары по

мячу головой». Наибольшее внимание на тренировочных занятиях отводят на «ведение и обводку» и «удары в ворота головой и ногой».

4. По мнению большинства опрошенных, технико-тактическая подготовленность важна наравне с физической подготовленностью. А при обучении техническим приемам в мини - футболе необходимо начинать с техники передвижений с мячом.

На технику передвижения отводят всего от 5 до 10% времени, причем на первых занятиях на этапе начальной подготовки. Далее по признанию большинства тренеров и специалистов к технике передвижений не обращаются

3.2 Совершенствование методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе

Содержание разработанной Драндровым Г.Л. и Кудяшевым Н.Х. классификации техники мини-футбола [20] выступило основой для определения последовательности обучения техническим действиям игроков в мини-футбол 9-10 лет.

В отношении каждой группы технических приемов нами выделены базовые способы их выполнения, определены входящие в их содержание базовые элементы и частные правила, относящиеся к выполнению других способов, входящих в содержание этих групп.

Под основным способом выполнения технического приема нами понимается целостное двигательное действие: 1) в структуре которого представлены все его базовые элементы; 2) усвоение которого создает оптимальные условия для успешного усвоения остальных способов технического приема благодаря эффекту положительного переноса.

В таблице 1 представлена последовательность обучения основным элементам техники и способам выполнения технических приемов в мини-футболе.

Таблица 1 - Последовательность обучения базовым элементом техники и способам выполнения технических приемов мини-футбола

Основные технические элементы		Способы выполнения основных технических приемов	Другие способы выполнения основных технических приемов	
Основная стойка Игровая стойка Динамическая поза упругости				
Смена опоры	Беговой шаг	Бег обычный	Бег приставным шагом Бег скрестным шагом	
	Стопорящий шаг	Остановка шагом	Остановка прыжком	
	Шаг прыжком	Прыжок толчком одной ноги	Прыжок толчком двумя ногами Повороты в сторону опорной ноги Повороты в сторону от опорной ноги	
Выход на мяч				
Стопа				
Катание мяча				
Толкание мяча				
Удар по мячу ногой	Удар ногой без замаха с хлестом	Ведение мяча серединой подъема	Ведение внутренней частью подъема Ведение внешней частью подъема	
		Финт «ложная остановка мяча»		
		Финт «убирание мяча внутренней частью подъема»	Финт «убирание мяча внешней частью подъема»	
		Финт туловищем	Двойной финт туловищем	
	Удар ногой без хлеста и замаха	Удар внутренней стороной стопы		Удар внешней частью подъема Отбор мяча выбиванием
Удар ногой с замахом и хлестом	Удар серединой подъема		Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема	
Неподвижное накрывание мяча		Остановка опускающегося мяча подошвой после отскока	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема	
Вынос части тела навстречу мячу Уступающее движение		Остановка катящегося навстречу мяча внутренней стороной стопы	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Остановка летящего мяча бедром Остановка летящего мяча грудью	
Хлест ногами и туловищем		Удар серединой лба	Удар боковой частью лба	

Для реализации последовательного освоения приемов в технической подготовке юных футболистов нужно обучать технике футбола в последовательности – базовые элементы техники – базовые технические приемы – остальные способы выполнения технических приемов. При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом. При реализации этой последовательности создаются оптимальные условия для положительного переноса приобретенного двигательного навыка.

С учетом разработанной нами последовательности обучения технике футбола нами были выделены задачи технической подготовки юных футболистов и выделены соответствующие этим задачам этапы.

- 1) этап обучения базовым элементам техники;
- 2) этап обучения техническим приемам и их согласованному выполнению в структуре целостного двигательного действия;
- 3) этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами;
- 4) этап формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников).

Задачами первого этапа являются:

- 1) формирование представления (логического, зрительного и двигательного образа) о способах выполнения базовых элементов техники футбола;
- 2) формирование мотивационной и координационной готовности к обучению.

Для обучения базовым элементам применяются словесные методы, методы обеспечения наглядности и методы практического упражнения.

На данном этапе применяется методический прием проговаривания (в громкой, а затем, во внутренней речи) правил выполнения разучиваемого действия, что помогает выделить и осознать нужные ощущения, запомнить последовательность операций.

Задачами второго этапа являются:

1) формирование способности выполнять технические приемы на уровне умения; 2) формирование способности согласованно выполнять технические приемы в структуре целостного двигательного действия.

Для решения этих задач нами разработаны соответствующие тренировочные средства. Для практического овладения техническими приемами применяется метод практического упражнения. В начале упражнения выполняются в относительно стандартных условиях (методический прием «стереотипных заданий»). Затем при выполнении технических приемов с мячом применяются методические приемы «смежных заданий», «контрастных заданий», «сближаемых заданий».

Задачей третьего этапа является формирование способности выполнять технические приемы и их сочетания в вариативных условиях скоростных передвижений и взаимодействия с партнерами.

Взаимодействие партнеров осуществляется в ходе игры через передачу мяча от одного игрока к другому.

Задачей четвертого этапа является формирование способности надежно и эффективно применять технические приемы в условиях игры при активном противодействии со стороны соперника.

Основными тренировочными средствами на данном этапе являются игровые и соревновательные упражнения с участием небольшого количества игроков. В учебной литературе по футболу приводится большое количество игровых упражнений.

Основными методами обучения являются игровой и соревновательный, способствующие комплексному развитию психофизических качеств, обеспечивающих приобретение помехоустойчивости технических приемов к сбивающим факторам.

3.3 Результаты внедрения разработанной методики технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе

Для организации эксперимента из числа испытуемых были сформированы контрольная и экспериментальная группы. На начальном этапе педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование для выявления уровня технической подготовленности мальчиков 9-10 лет занимающихся мини-футболом. (таблица 2).

Таблица 2 - Исследуемые показатели в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

Тест (ед.измерения)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t расчет	t табл
Удары на точность по зонам ворот (очки)	2,39±1,12	2,42±1,08	1,11	2,10
Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)	8,8±2,21	9,2±1,76	1,21	2,10
Ведение мяча 15 м «змейкой» (с)	9,73±1,25	9,66±1,18	1,35	2,10
Челночный бег 3*10 м (с)	9,81±0,18	9,72±0,22	0,83	2,10
Бег по прямоугольнику с ведением мяча (с)	12,27±2,15	12,21±1,81	0,16	2,10

Исходя из данных таблицы 2, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статистически значимым, группы однородны.

Испытуемые контрольной группы занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по мини-футболу. Испытуемые экспериментальной группы занимались с учетом разработанной нами последовательности обучения технике мини-футбола.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование. Полученные результаты обработаны методами математической статистики, оценивалась достоверность выявленных различий

между экспериментальной и контрольной группой после эксперимента таблица 3.

Таблица 3 - Исследуемые показатели в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

Тест (ед.измерения)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t расчет	t табл
Удары на точность по зонам ворот (очки)	4,55±0,76	2,89±1,16	3,62	2,10
Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)	19,2±4,25	12,5±3,45	4,69	2,10
Ведение мяча 15 м «змейкой» (с)	8,35±0,61	9,24±0,25	2,44	2,10
Челночный бег 3*10 м (с)	9,35±0,26	9,65±0,32	3,18	2,10
Бег по прямоугольнику с ведением мяча (с)	10,31±0,66	11,72±1,74	3,11	2,10

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы достоверно выше, чем у контрольной группы.

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в % до и после эксперимента. Результаты занесены в таблицу 4.

Наибольший прирост в экспериментальной группе 54,2 % наблюдается в тесте «Жонглирование мяча ногами», наименьший 4,9 % в тесте «Челночный бег 3*10 м (с)». В контрольной группе наибольший прирост 26,4% наблюдается в тесте «Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)», наименьший 0,7 % в тесте «Челночный бег 3*10 м (с)». На рисунках 7-11 представлены результаты испытуемых до и после эксперимента.

Таблица 4 – Прирост показателей технической подготовленности после педагогического эксперимента

Тест (ед.измерения)	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента	Среднее значение конец эксперимента	Прирост, %
Удары на точность по зонам ворот (очки)	ЭГ	2,39±1,12	4,55±0,76	47,5
	КГ	2,42±1,08	2,89±1,16	16,3
Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)	ЭГ	8,8±2,21	19,2±4,25	54,2
	КГ	9,2±1,76	12,5±3,45	26,4
Ведение мяча 15 м «змейкой» (с)	ЭГ	9,73±1,25	8,35±0,61	16,5
	КГ	9,66±1,18	9,24±0,25	4,5
Челночный бег 3*10 м (с)	ЭГ	9,81±0,18	9,35±0,26	4,9
	КГ	9,72±0,22	9,65±0,32	0,7
Бег по прямоугольнику с ведением мяча, (с)	ЭГ	12,27±2,15	10,31±0,66	19,0
	КГ	12,21±1,81	11,72±1,74	4,2

По результатам теста «Удары на точность по зонам ворот» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе рисунок 7.

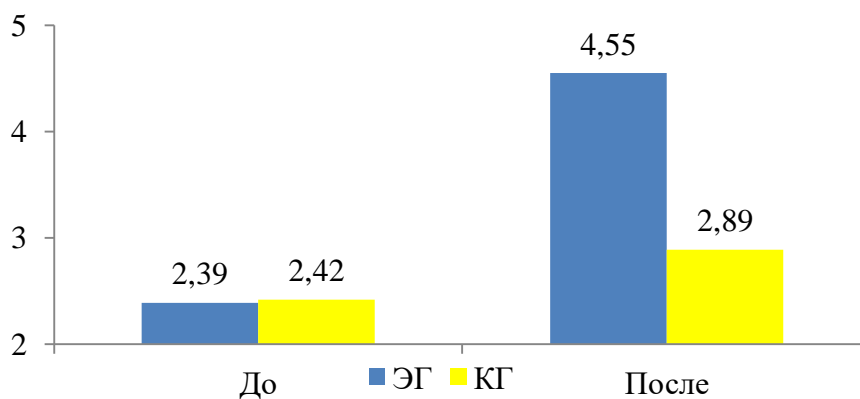


Рисунок 7 – Прирост результатов в тесте «Удары на точность по зонам ворот (очки)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 16,3 %, в экспериментальной 47,5 %.

По результатам теста «Жонглирование мяча ногами» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала

педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе рисунок 8.

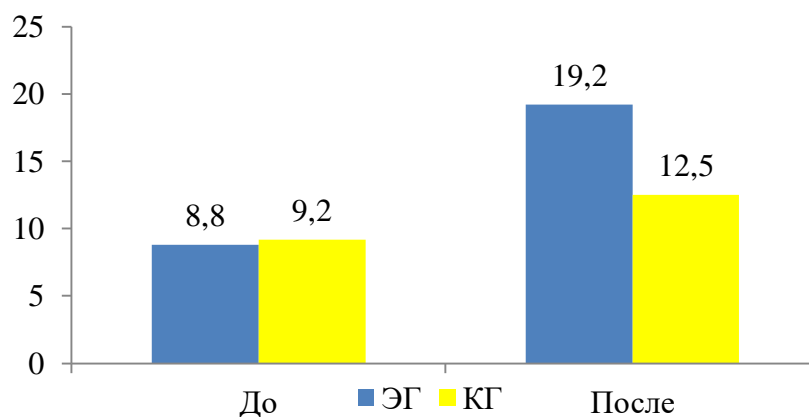


Рисунок 8 – Прирост результатов в тесте «Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 26,4 %, в экспериментальной 54,2 %.

По результатам теста «Ведение мяча 15 м «змейкой» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе рисунок 9.

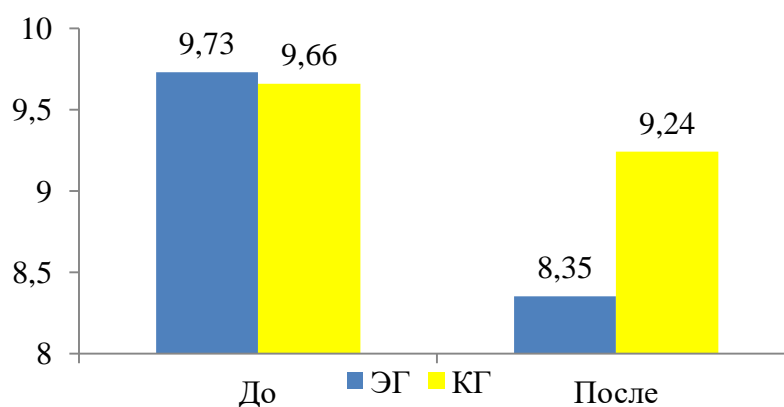


Рисунок 9 – Прирост результатов в тесте «Ведение мяча 15 м «змейкой» (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 4,5 %, в экспериментальной 16,5 %.

По результатам теста «Челночный бег 3*10 м (с)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе рисунок 10.

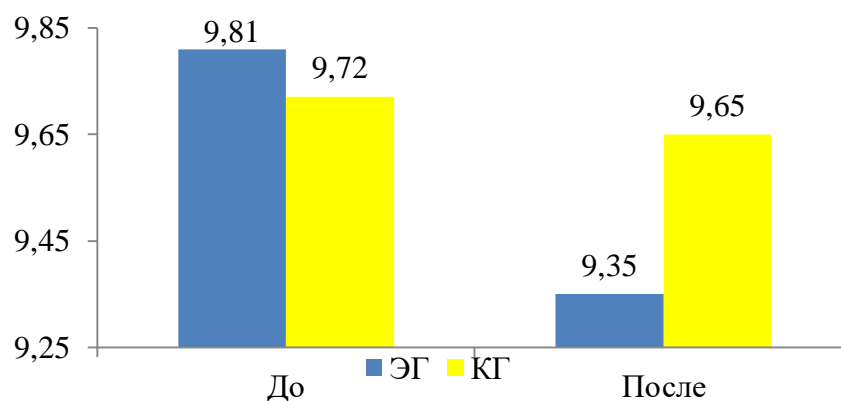


Рисунок 10 – Прирост результатов в тесте «Челночный бег 3*10 м (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 0,7 %, в экспериментальной 4,9 %.

По результатам теста «Бег по прямоугольнику с ведением мяча,» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 11).

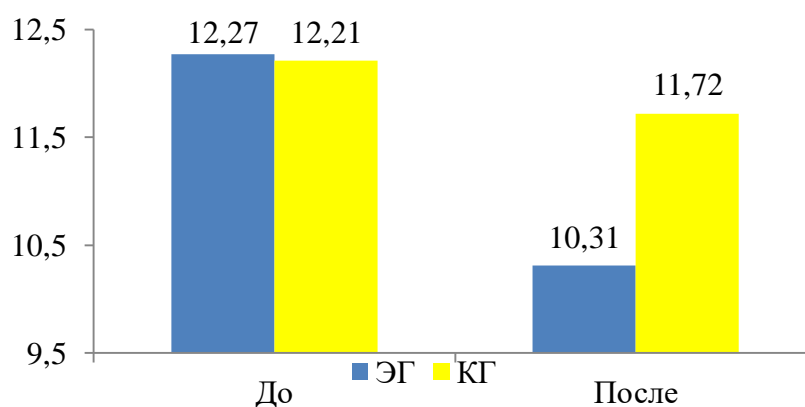


Рисунок 11 – Прирост результатов в тесте «Бег по прямоугольнику с ведением мяча (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 4,2 %, в экспериментальной 19,0 %.

В экспериментальной группе, которая занималась с применением разработанной методики, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели прироста в экспериментальной группе варьируются в диапазоне от 4,9% до 54,2 %, а в контрольной группе от 0,7% до 26,4%.

Таким образом, использование в тренировочном процессе разработанной методики, положительно влияет на техническую подготовленность мальчиков 9-10 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Суммируя изложенные в работе данные анатомо-физиологических особенностей организма мальчиков 9-10 лет, следует отметить, что функциональные возможности организма невысоки, непрерывные процессы развития и совершенствования тела, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях мини- футболом. Техническая подготовка мальчиков 9-10 лет в мини-футболе направлена на ознакомление с техническими приемами игры в мини-футбол, на создание целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов. Также в этом возрасте необходимо предоставить возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов.

2. Нами проанализирована существующая методика технической подготовки в мини-футболе, отраженная в программе «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» рекомендованная Российским футбольным союзом, проанализированы методики технической подготовки авторов Губа В.П., Алиев Э.Г. Обнаружено, что ни в одной из методик не прописана последовательность освоения технических навыков.

3. Нами была разработана методика технической подготовки мальчиков 9-10 лет в мини-футболе, основанная на последовательности обучения технике. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. По его результатам в экспериментальной группе произошел достоверный прирост во всех тестах по отношению к контрольной. Показатели прироста в экспериментальной группе варьируются в диапазоне от 16,5% до 54,2 %, а в контрольной группе от 4,2% до 26,4%. Таким образом, использование в тренировочном процессе разработанной методики, положительно влияет на техническую подготовленность мальчиков 9-10 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проведенного опытно-экспериментального исследования для тренеров и специалистов по мини-футболу, работающих с мальчиками 9-10 лет, предлагаются следующие рекомендации:

1. Рекомендуем начинать обучение техническим приемам игры в мини-футбол с обучения базовым элементами техники передвижений, к которым относятся «поза упругости» и «смена опоры».

2. Проводить обучение техническим элементам игры в мини-футбол рекомендуем в последовательности – базовые элементы техники – базовые технические приемы – остальные способы выполнения технических приемов. При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев Г.Н. Основы тактической подготовки в мини-футболе / Алексеев Г.Н. // Физкультурное образование. 2012. № 1. С. 20-25.
2. Алешин Е.В. Воспитание скоростных способностей футболистов / Алешин Е.В., Тимохин Л.А., Бережная С.Е. // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2018. С. 27-32.
3. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа // учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / Москва, 2012.
4. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) как новый феномен современной сферы спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №. 8 (114), 2014, С. 7-10.
5. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) как новый феномен современной сферы спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 7-10.
6. Алиев Э.Г. Перспективы реализации новых организационно-управленческих возможностей в развитии мини-футбола (футзала) на современном этапе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 15-18.
7. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал) / Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., Портнов А.В. // примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Москва, 2018.

8. Барбие И. А. Мини-футбол: на пути к олимпийским играм / Барбие И. А., Кирибаев Д. О. // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2019. № 1. С. 9-15.
9. Батыркаев Р.Р. Параметры силовой подготовленности квалифицированных спортсменов в футзале / Батыркаев Р.Р., Кудряшов Е.В. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 4. С. 8-13.
10. В сборнике: Современный менеджмент в игровых видах спорта Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2017. С. 29-39.
11. Ганьшин И.Ю. Спортивные соревнования как средство мотивации школьников к занятиям физической культурой (на примере мини-футбола)
12. Гоферберг А.В. Факторы эффективности соревновательной деятельности игроков сборной России на чемпионате мира по футзалу 2016 г. / Гоферберг А.В., Поливаев А.Г. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 75-77.
13. Губа В.П. Комплектование высококвалифицированных команд в условиях современного фенотипического разнообразия // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 25-27.
14. Губа В.П. Педагогические основы начальной подготовки юных спортсменов в мини-футболе (футзале) / Губа В.П., Кузнецов Р.Р. // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. 2014. № 1. С. 40-45.
15. Губа В.П. Технология интегрального контроля уровня подготовленности спортсменов в игровых видах спорта (на примере футзала) / Губа В.П., Пресняков В.В. // Евразийский союз ученых. 2016. № 1-3 (22). С. 35-38.
16. Губа, В.П. Определение и анализ эффективности потенциальных возможностей высококвалифицированных игроков в мини-футбол (футзал) на

основе комплексной диагностики функциональных показателей / Губа В.П., Скорович С.Л. // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 66-68.

17. Дайнеко, И.В. Построение микроцикла скоростно-силовая подготовка студентов i-ii года обучения спортивной специализации «футзал» / Дайнеко И.В., Шип Л.А., Коротя В.В. // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2017. Т. 2. № 11. С. 44-47.

18. Драндров, Г. Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г. Л. Драндров, Н. Х. Кудяшев. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 119 с.

19. Зайцев А.А. Хронополиморфизм и физическая подготовленность спортсменов в инновационных командно-игровых видах Монография / Смоленск, 2004. – 132 с.

20. Зайцев, В.А. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов, А.Г. Коржева, А.М. Белов. - Казань: Казан. ун-т, 2016. - 163 с.

21. Захарова, А.В. Контроль технической подготовленности футболистов 10-12 лет / А.В. Захарова, С.А. Хоссейн Хезри, А.Н. Бердникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 95-101.

22. Злыгостев, О.В. Взаимосвязь двигательной подготовленности с коэффициентом здоровья студентов индустриального вуза в процессе занятий мини-футболом (футзалом) / Злыгостев О.В., Татьянаенко С.А. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 31-32.

23. Золотарёв А.П. Мини-футбол (футзал) / Золотарёв А.П., Гакаме Р.З. // История, правила, основы методики судейства игры. Учебно-методическое пособие / Краснодар, 2011. – 150 с.

24. Иванов, Н.В. Повышение технической подготовленности футболистов групп начальной подготовки / Н.В. Иванов, О.С. Ларин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 1 (131). – С. 95-97.

25. Кийко В.Н. Современные аспекты научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборной команды вуза по футзалу / Кийко В.Н., Зубарева Ю.Н. // В сборнике: Актуальные проблемы гуманитарных, социально-политических наук Материалы научной, учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. 2010. С. 201-202.

26. Козина Ж.Л. Влияние информационных технологий на техническую подготовленность студентов при спортивно-ориентированном физическом воспитании / Козина Ж.Л., Ольховый О.М., Темченко В.А. // Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 21-28.

27. Костюнин А.В. Определение показателей психофизиологических качеств у студентов университетов разных курсов, которые занимаются футзалом в процессе внеаудиторной работы // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 7. С. 18-22.

28. Кудряшов Е.В. Моделирование показателей силовой подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в футзале // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 15-17.

29. Кудряшов Е.В. Параметры моделей силовой подготовленности юных спортсменов в командных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 124-127.

30. Кудряшов Е.В. Сравнительная характеристика показателей силовой подготовленности юных спортсменов, занимающихся волейболом и футзалом // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С. 91-92.

31. Кудряшов Е.В. Характеристика модельных показателей силовой подготовленности спортсменов массовых разрядов в настольном теннисе и футзале // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. № Т13. С. 2371-2375.

32. Кудряшев, Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в

обучении / Н.Х. Кудяшев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №1(18) 2011. – С. 1-9.

33. Кузьминых С.В. Отбор, организация и планирование работы в гсс по мини-футболу / Кузьминых С.В., Шкапов П.Ю. // В сборнике: Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине "Физическая подготовка (культура)" в высшей образовательной организации Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. 2019. С. 97-101.

34. Левин, В.С. Мини-футбол (футзал): тактика игры в атаке и обороне / Левин В.С., Соколов С.С. // Министерство спорта Российской Федерации; Ассоциация мини-футбола России; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2016. – 220 с.

35. Литош Н.Л. Технологии критерии оценки физической подготовленности занимающихся мини-футболом по программе спорт лин // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 80.

36. Маевский К.В. Интегральная методика подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции специального внимания / Маевский К.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 5. С. 48.

37. Маевский, Константин Викторович. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), с акцентом на развитие функции внимания : дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Маевский Константин Викторович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры].- Волгоград, 2012.- 160 с.

38. Максименко И.Г. Аэробные возможности юных спортсменов, специализирующихся по футзалу / Максименко И.Г., Латышев С.В., Ежова А.В. // В сборнике: Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2018. С. 225-228.

39. Максименко И.Г. Уровень развития двигательных качеств юных спортсменов, занимающихся футзалом / Максименко И.Г., Козлов Я.Е., Анискевич И.С. // В сборнике: Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 г.г Воронеж, 2018. С. 162-168.

40. Марусич А.Б. Анализ соревновательной деятельности студенческой и профессиональной команд в футзале / Марусич А.Б., Кучукова Д.Д. // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 89-91.

41. Мини-футбол (футзал) судейство соревнований : учебно-методическое пособие / Российский футбольный союз, Ассоц. мини-футбола России ; [подгот. А. Т. Шаргаевым]. Москва, 2009.

42. Мутко В.Л. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях / Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. // учебно-методическое пособие / Москва, 2010. – 350 с.

43. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.

44. Новичков К.А. Влияние занятий мини-футбола на развитие координационных способностей студентов вуза // В сборнике: Развитие образования в России: проблемы и перспективы сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции . 2017. С. 120-126.

45. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно –тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

46. Орлов А.В. Методические аспекты моделирования тренировочных упражнений на основе анализа соревновательных нагрузок в мини-футболе (футзале) // В сборнике: Актуальные проблемы развития физкультурно-

спортивных организаций Материалы совместной конференции кафедры "Теории и методики футбола" ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ". 2017. С. 115-126.

47. Панюков М.В. Оценка данных комплексного тестирования лидеров в игровых видах спорта спортсменов-профессионалов и студентов-спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2019. № 9 (69). С. 33-39.

48. Панюков, М.В. Морфофункциональные признаки физического развития и физических возможностей у студентов с различной спортивной специализацией и у спортсменов высокого разряда / Панюков М.В., Плотников В.П., Чоговадзе А.В., Андропова Л.Б., Зеленская Н.А. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011. № 7 (91). С. 31-35.

49. Поливаев А.Г. Анализ факторов эффективности соревновательной деятельности сборных команд по мини-футболу (по результатам чемпионата Европы по футзалу «Евро-2016») // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 155-159.

50. Скорович С.Л. Методика акцентированного развития координационных способностей высококвалифицированных футзалистов на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 49.

51. Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.

52. Соколов С.С. Анализ физического развития и физической подготовленности мини-футболистов на этапе спортивного совершенствования / Соколов С.С., Левин В.С. // В сборнике: Материалы XXXVII-XXXVIII научно-методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016-2017 гг Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры. 2017. С. 254-259.

53. Сухобский А. В., Огородников С. С. Начальная техническая подготовка юных футболистов / А. В. Сухобский, С.С. Огородников // Молодой

ученый. — 2014. — №6. — С. 851-855. — URL <https://moluch.ru/archive/65/10742/> (дата обращения: 14.04.2019).

54. Сучилин А.А. Инновационный подход к методике совершенствования физической подготовленности игроков в мини-футболе / Сучилин А.А., Новокщенов И.Н. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 46-52.

55. Темченко В.А. Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся футзалом при спортивно-ориентированном физическом воспитании // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3 (47). С. 120-124.

56. Филипский А.Ю. Использование комплексного педагогического контроля для управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью мужской студенческой командой «Аист» по футзалу // В сборнике: Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание). ФГБОУ ВПО «Омский государственный институт сервиса». 2015. С. 14. – 22.

57. Филипский А.Ю. Методика обучения техническим приемам в футзале / Филипский А.Ю., Филипская Н.В. // В сборнике: Здоровье для всех Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни. Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. 2017. С. 77-80.

58. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

59. Хрусталеv Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков / Хрусталеv Г.А., Андреев С.Н. // Вестник спортивной науки. 2012. № 2. С. 23-24.
60. Хрусталеv Г.А. Экспериментальное обоснование технологии комплектования высококвалифицированных команд по футзалу / Хрусталеv Г.А. // В сборнике: Современный футбол: состояние и перспективы Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; АНО "Центр подготовки специалистов в сфере футбола". 2012. С. 127-132.
61. Хрусталеv, Г.А. Мини-футбол (футзал) / Хрусталеv Г.А. // Учебник.- Москва, 2012. – 225 с.
62. Чыныбеков, К.Т. Развитие мини-футбола (футзал) в Кыргызстане и его влияние в воспитании молодежи / Чыныбеков К.Т., Чыныбеков З.Б., Камчыбеков А.А. // Вестник физической культуры и спорта. 2016. № 3 (15). С. 120-128.
63. Шиховцов, Ю.В. Футзал – эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи / Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Шиховцова Л.Г. // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. № Т13. С. 3626-3630.
64. Шумихина, И.И. Оценка адаптивных возможностей организма игроков в футзал в соревновательный период / Шумихина И.И. // В сборнике: Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов Материалы VI всероссийского симпозиума. 2016. С. 305-308.
65. Kohanets P.P. Intercommunications of indexes of physical development, functional preparedness and psychophysiological descriptions of students of sportsmen of footballers of 1 and 2 courses // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 1. С. 74-78.

66. Kostyunin A.V. Determination of indexes of physical and technical preparedness of players of a 3 digit in football hall during annual macrocycle / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 12. С. 62-64.

67. Maksimenko I.G. Efficiency analysis of traditional long-term training system in team games at the first stage // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 129-131.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План проведения анкетного опроса тренеров по футболу

Уважаемый коллега! Просим Вас ответить на интересующие нас вопросы.

1. Тренировочный процесс какой возрастной группы вы осуществляете?

- a) 8-10
- b) 10-12
- c) 12-14
- d) 14-16
- e) Другое _____

2. Укажите ваш трудовой стаж в качестве тренера:

- a) Более 20 лет
- b) От 10 до 20 лет
- c) От 5 до 10 лет
- d) От 1 года до 5 лет
- e) Менее 1 года

3. Какое оптимальное, по вашему мнению, количество тренировок в неделю на начальном этапе подготовки?

- a) 3
- b) 4
- c) 5
- d) 6

4. Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на развитие технических способностей.

- a) 10%
- b) 20%
- c) 30%
- d) 40%
- e) 50%
- f) 60% и более

5. Какую часть тренировочного процесса вы отводите на развитие таких технических компонентов как:

- a) Удары ногой по мячу _____
- b) Отбор мяча в игре _____
- c) Обманные движения (финты) _____
- d) Удары по мячу головой _____

Распределите, присвоив каждому из компонентов баллы от 1 до 4

6. Каким из нижеперечисленных технических элементов вы уделяете наибольшее внимание на своих учебно-тренировочных занятиях:

- a) ведение и обводка
- b) короткие и средние передачи
- c) прострелы, игра головой
- d) удары в ворота головой и ногой

7. Используете ли вы в тренерской практике подготовительные упражнения под тренируемую техническую задачу?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

8. Что на Ваш взгляд в большей степени влияет на положительный результат в соревновательной деятельности футболистов?

- 1. Хорошая физическая подготовленность
- 2. Техничко-тактическая подготовленность
- 3. Одинаково значимы
- 4. Затрудняюсь ответить

9. В какой последовательности, на Ваш взгляд, необходимо проводить обучение техническим приемам в мини-футболе?

10. Какую часть тренировочного процесса с мальчиками 9-10 лет Вы отводите на обучение следующим техническим приемам на начальном этапе специализации (распределите в процентном соотношении)


- 1. Техника передвижений
- 2. Ведение мяча
- 3. Удары по мячу ногой
- 4. Передачи мяча
- 5. Обманные движения (финты) и остановки мяча

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.Ю. Близневский

«20» января 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 9-10 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Руководитель  канд. пед. наук, доцент Т.В. Брюховских

Выпускник  К.В. Черняк

Нормоконтролер  М.А. Рульковская

Красноярск 2019