

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*М.Ю. Басов, студент 2 курса магистратуры ФФКиС
Научный руководитель – И.А. Соколова, к.с.-х.н., доцент
Курский государственный университет*

Развитие игры в футбол обуславливает необходимость постоянного повышения уровня технической подготовки юных футболистов, где центральное место занимает проблема совершенствования точности ударов по мячу. Среди различных технических приемов футбола удары по мячу занимают наиболее важное место, так как большая часть игры в техническом отношении ведется при помощи самых различных ударов ногами или головой.

Под ударом в футболе понимают сознательную передачу мяча (ногой, головой) или его посыл в цель [1].

Удары по мячу являются основным средством ведения игры в футболе, они подразделяются на короткие, средние и длинные передачи мяча, а также на удары по воротам, и от того, насколько эффективно (точно и своевременно) используют их футболисты в игре зависит её положительный результат [2,3].

Точность же является способностью человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче, а, следовательно, её можно развивать и совершенствовать.

Проблема совершенствования точности ударов у футболистов на этапе начальной специализации остаётся недостаточно изученной, это и определило выбор темы данного исследования.

Предмет нашего исследования – процесс совершенствования точности ударов по мячу у футболистов на этапе начальной специализации в ДЮСШ с применением в учебно–тренировочном процессе футболистов 11–12 лет специально разработанного комплекса средств.

Проверка эффективности разработанного комплекса проводилась в ходе педагогического эксперимента с апреля по август 2017 года на базе футбольной школы «Авангард» г. Курска. В эксперименте приняли участие две группы футболистов 11–12 лет этапа начальной специализации четвёртого года обучения.

Учебно–тренировочные занятия в группах проводились в соответствии с программой, рекомендованной для ДЮСШ. В учебно–тренировочный процесс по технической подготовке футболистов экспериментальной группы был включён разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования точности ударов.

Комплекс состоит из упражнений, которые подразделяются на три группы:

- в первую группу вошли упражнения с ударами по неподвижному мячу в цель.
- вторую группу составили упражнения с ударами по катящемуся мячу (с левой, с правой стороны, спереди, после ведения мяча).
- третья группа содержит упражнения с ударами по мячу в игровой ситуации: на лицевой линии расположено двое маленьких ворот (ширина 1,5 м).

Упражнения по совершенствованию точности ударов у юных футболистов применялись в каждом тренировочном занятии на протяжении четырёх месяцев. По продолжительности им отводилось от 20 до 40 минут. Некоторые упражнения из первой группы входили в содержание подготовительной части тренировки. Большая часть упражнений комплекса проводилась в основной части занятия в зависимости от задач, решаемых в конкретной тренировке.

Сравнительная оценка результатов тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале опытной работы достоверных различий не выявила. Данные педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Результаты тестирования точности ударов у футболистов контрольной и экспериментальной групп до и после опытной работы

| Контрольные испытания | До эксперимента | | После эксперимента | |
|---|-----------------|-----------|--------------------|------------|
| | К.Г. | Э.Г. | К.Г. | Э.Г. |
| Удар на точность по неподвижному мячу (кол–во) | 6,2±0,4 | 6,1±0,3 | 6,5±0,3 | 7,0±0,2* |
| Удар на точность по катящемуся мячу с боку (кол–во) | 3,6 ± 0,3 | 3,5 ± 0,4 | 3,9 ± 0,4 | 4,6 ± 0,3* |
| Удар на точность после обводки фишек (кол–во) | 4,3 ± 0,3 | 4,4 ± 0,4 | 4,8 ± 0,4 | 5,7 ± 0,3* |
| Удары по мячу на дальность и точность (КДТ=усл.ед) | 3,44±0,06 | 3,36±0,05 | 3,68±0,07 | 4,50±0,06* |

*Примечание: Достоверность различий: * – при $P < 0,05$; (t – критерий Стьюдента)*

Динамика средних результатов в тестах у футболистов выглядит следующим образом. В контрольно–педагогическом испытании «Удар на точность по неподвижному мячу» средний результат в экспериментальной группе вырос с 6,1 до 7,0, в контрольной группе – с 6,2 до 6,5 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 14,7 и 4,8% соответственно.

В контрольном испытании «Удар на точность по катящемуся мячу с боку» средний результат в экспериментальной группе улучшился с 3,5 до 4,6; в контрольной группе – с 3,6 до 3,9 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 31,4 и 8,3% соответственно.

В контрольном испытании «Удар на точность после обводки фишек» средний результат в экспериментальной группе улучшился с 4,4 до 5,7; в контрольной группе – с 4,3 до 4,8 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 29,5 и 11,6% соответственно.

Необходимо отметить существенное увеличение среднего показателя коэффициента дальности и точности (КДТ), который в экспериментальной группе вырос на 33,9%, а в контрольной группе – на 7%.

Анализ полученных данных свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений для повышения точности ударов у футболистов 11–12 лет этапа начальной специализации в ДЮСШ и возможности его внедрения в учебно–тренировочный процесс.

Список использованных источников

1. Алексеев С.В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2010. – 22 с.
2. Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно–методическое пособие. – Томск: Изд–во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.
3. Футбол: типовая учебно–тренировочная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.