

способностями, но они наделены великолепной скоростной выносливостью, т.е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.

Выводы. Построение тренировочного процесса должно осуществляться на основе всестороннего содержания и цели тренировок, предусматривать индивидуальные особенности состояния здоровья, соотношение объема и интенсивности беговой нагрузки с учетом функциональной готовности спортсмена на данном этапе подготовки.

Вопросы повышения качественных сторон реализуемой двигательной деятельности спортсменов с позиций системно - структурного подхода в условиях необходимости самореализации спортсмена на пределе индивидуальных адаптационных возможностей организма приобретает социальную значимость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт, 1988 -331с*
2. *Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной тренировки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры,- 2005. - №4. - С. 4-14.*
3. *Легкая атлетика: учебник для институтов физ.культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - (4-е изд. доп., перераб.). - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 273с*
4. *Орлова Н.А. Временная структура бега как результат обучения: автореферат диссертации канд. пед. наук. СПб, 1998, - 25с*
5. *Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-inathletics> 2013/2014 th-iaaf-world-championships-4873/men/800-metres/final/result.*
6. *Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции /В.А. Сиренко.-К.: Здоровья, 1990.-144с*

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛ

А.Т.Дуйсеков

*студент 3 курса (3 года), факультета дистанционного
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

старший преподаватель учебно-воспитательного центра

*по физической подготовке **А.М.Егорова***

г.Костанай, Республика Казахстан

Аннотация. В работе предпринята попытка в условиях малокомплектных школ изучить особенности технической подготовки юных футболистов. Из методов исследования применялись, кроме анализа научно-методической литературы, педагогические: эксперимент, тестирование, наблюдение. Результаты обрабатывались методом математической статистики. Результат исследования дает возможность констатировать: многократное практическое выполнение

техничко-тактических игровых ситуаций повышает результат технической подготовки в экспериментальной группе.

Ключевые слова: *малокомплектная школа, учебно- тренировочное занятие, техничко-тактические действия.*

В соответствии со статистическими данными в связи со сложившимися историческими и географическими особенностями в Костанайской области малокомплектные школы составляют 74% из всех школ, из них 96,5% малокомплектных школ находятся в сельской местности.

В настоящее время в области сохраняется тенденция роста числа малокомплектных школ- за последние пять лет их количество увеличилось на 26 школ.

Анализ исследования эффективности работы малокомплектных школ показал, их низкую результативность [5,6].

Одной из причин сложившейся ситуации является применение учителями малокомплектных школ одинаковых организационных форм и методов обучения, оправдавших себя в условиях классов с обычной (30-35 учащихся) наполняемостью [4].

Изучение специфических условий организации работы малокомплектных школ показывает на меньшую занятость учителя работой с учениками в сравнении с обычными условиями. Половина урока в малокомплектной школе отводится на самостоятельную работу учащихся. В соответствии с требованиями ГОСО малокомплектные школы должны давать объем знаний соответствующий стандартам основной общеобразовательной школе. Из - за географических особенностей Костанайской области малочисленные школы преимущественно располагаются в сельской местности [5].

Проблемы учителей в условиях малокомплектных школ обще- известны:

- материальная база не соответствует требованиям и не обеспечивает нормальных условий для проведения занятий по физической культуре;

- для большинства малокомплектных школ характерно, как правило: отсутствие спортивных залов;

- недостаток спортивного инвентаря и.т.д, поэтому рекомендуется заниматься на свежем воздухе и пришкольном участке.

Из-за слабой материальной базы учителю приходится применять различные методы проведения занятий, чтобы выдать запланированный материал, предусмотренный государственным стандартом [4].

Их основной проблемой является отсутствие учебных пособий и, в особенности, разнообразных средств обучения, наглядности.

В связи с малочисленностью учащихся классы объединяются.

Учебно-тренировочное занятие решает конкретные задачи учебного процесса, но одновременно является маленькой частью календарно – тематического плана, темой конкретной программы, решает те цели, которые предусмотрены на данном этапе подготовки [2].

Его назначение - приспособление учебной информации к возможностям группы, оценке и выбору такой схемы организации познавательного труда и коллективного сотрудничества, которая даст максимальный эффект. Чтобы

выбрать оптимальную схему проведения тренировки, необходимо пройти канонический путь расчета занятия [3,7].

В его основе - алгоритм подготовки тренировки в соответствии с принципами планирования [3,8].

Планирование, в основном, сводится к правильному и последовательному распределению программного материала, исходя из дидактических и воспитательных задач, решаемых в течение учебного года на отдельных занятиях [1].

Приступая к планированию тренировочного процесса, учитель должен учитывать: состояние здоровья учащихся, их возраст, пол, подготовленность, уровень физического развития, климатические условия района местонахождения школы для правильного распределения занятий на открытом воздухе (площадке) и в закрытом помещении; спортивное оборудование и пособия, которыми располагает школа; личный опыт.

Учитель малокомплектной школы работает в сложных условиях. Ему приходится вести тренировки одновременно с детьми разного возраста, разной физической подготовленности [4].

Для решения поставленных задач, кроме анализа научно-методической литературы, использовались следующие методы исследования:

1) педагогические:

- эксперимент;
- тестирование;
- наблюдения.

2) методы математической статистики.

Педагогический эксперимент

В ходе педагогического эксперимента, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня технико-тактической подготовленности учащихся 13-14 лет занимающихся в секции футбола под воздействием средств футбола. Всего в эксперименте принимало участие 10 футболистов.

Педагогический эксперимент продолжался в течении месяца и был по цели констатирующим, по условиям проведения - естественным, по осведомленности исследуемых - открытым, по направленности сравнительным.

Учащиеся занимались по программе для малокомплектных школ, а затем были дополнительно использованы предложенные нами специальные упражнения и теоретические занятия по разучиванию тактических взаимодействий, направленные на повышение уровня технико-тактической подготовленности с акцентированным применением тактических взаимодействий.

Педагогическое тестирование проводилось в 2 этапа

На 1 этапе определяли уровень физической подготовленности по тестам школьной комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов:

- 1) бег 30 метров;
- 2) челночный бег (3x10м);
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) 6-минутный бег;
- 5) наклон вперед.

На 2 этапе использовались тесты для оценки технической подготовленности:

- 1) ведение мяча 30м;
- 2) вбрасывание мяча из-за головы;
- 3) оценка точности ударов мяча по воротам.

3 этап -педагогическое наблюдение

Для определения эффективности тактической подготовки футболистов 13-14 лет был проведен футбольный матч. По итогам результата выявлена эффективность отдельных технико-тактических приемов в игровой деятельности юных футболистов.

В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные технико-тактические действия с мячом. Правильно выполненным (отмеченным знаком «+») считается такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, считается, что действие выполнено неправильно (неточно) и отмечается знаком «-».

4 этап -методы математической статистики

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики.

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической.

Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности.

Организация исследования

Экспериментальной базой исследования являлась Молокановская школа Костанайского района.

Исследование технической, тактической и физической подготовленности футболистов 13-14 лет проводилось в трех взаимно накладывающихся этапах.

Первый этап включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап - проведение педагогического эксперимента включал выявление двигательной активности, уровня физического развития и технико-тактической подготовленности футболистов.

Третий этап: проведен общий анализ материалов исследования, подготовка выводов.

Тренировочные занятия по футболу проводились учителем физической культуры и студентом-практикантом в рамках специально разработанных комплексов упражнений. Для контроля и управления технической и тактической подготовленностью футболистов были проведены: тестирование согласно методическим требованиям и педагогические наблюдения на основном этапе.

После обработки данных анализировалась информация о состоянии технической и тактической подготовленности. Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности футболистов 13-14 лет.

Целью педагогического эксперимента было определение влияния методов и разработанных упражнений специальной технической и тактической подготовки на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов.

Занятия в контрольной группе проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса.

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения отводилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам: 1) атакующие игровые ситуации; действия игрока с мячом; 2) атакующие игровые ситуации; действия игрока без мяча;

3) оборонительные игровые ситуации.

Предварительный анализ результатов тестирования сформированной экспериментальной группы по показателям физической и технической подготовленности. Чтобы убедиться в относительной однородности группы, был проведен сравнительный анализ показателей полученных в начале месяца (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической и технической подготовленности футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе за 1 месяц

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		$M \pm m$	$M \pm m$			
1.	Глубина наклона (см)	$4,2 \pm 0,5$	$10,6 \pm 0,5$	6,4	3,5	<0,05
2.	Бег 30м (с)	$5,3 \pm 0,7$	$4,8 \pm 0,7$	0,5	0,8	>0,05
3.	Челночный бег 3x10м (сек)	$7,8 \pm 0,07$	$6,2 \pm 0,3$	1,6	2,9	<0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	173 ± 9	179 ± 12	6	1,5	>0,05
5.	6-минутный бег (мин)	1338 ± 32	1540 ± 52	202	6,8	<0,05

6	Ведение мяча 30м (сек)	6,2±0,4	5,7±0,4	0,5	2,8	<0,05
7	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10±1	12±1	2	2,21	>0,05
8	Удар на точность (б)	7±1	12±1	5	3,1	<0,05

По результатам физической подготовленности видно, что силовые качества юных футболистов находятся на «удовлетворительном» уровне. Уровень развития гибкости на неудовлетворительном, а ведь это будущий запас движений для освоения технически сложных игровых действий. Максимальной подвижности можно добиться лишь в дошкольном и школьном возрасте, а в дальнейшем лишь сохранять достигнутый уровень подвижности.

Показатели технической подготовленности исследуемых футболистов свидетельствуют об «удовлетворительном уровне вбрасывания мяча из-за головы, удара на точность, и ведения мяча 30 метров. Это объясняет высокий коэффициент брака - количество потерь мяча в игровой деятельности (см. Таблицу 2).

После обработки результатов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов 13-14 лет на начальном этапе эксперимента были определены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий в матче.

Всего в этом исследовании приняло участие 10 человек. По результатам наблюдений было выявлено, что в среднем за игру футболисты выполняют 368 - 350 технико-тактических действий. В основном используя такие элементы игры как, короткие и средние передачи мяча вперед - 27,4%, перехват - 15,5%, отбор - 15%, обводку - 9%. Остальные элементы игры используются редко, это передачи на ход - 1,4%, ведение - 1,6%, удары по воротам ногой - 2,9%, головой - 2,6%, при этом потери мяча составляют в команде - 25%.

Анализ позволил установить среднюю активность игроков в экспериментальной группе на начало эксперимента.

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный месяц существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$) (см. Таблицу 3).

Челночный бег характеризует качество быстроту в сочетании с ловкостью и гибкостью. Челночный бег как двигательная координационная способность развивался за счет применения разнообразных специальных упражнений. Сущность упражнений требовала от занимающихся мобилизации на высоком уровне психомоторики, функциональных систем, обеспечивающих перемещение игрока с высокой скоростью, со сменой направления движения, переноской кубиков. В контрольной группе изменения в результате также произошли, но различия не достоверны.

Глубина наклона - характеризует подвижность плечевых и тазобедренных суставов. В экспериментальной группе этот показатель также увеличился и различия достоверны ($p < 0,05$). Этому способствовали (по нашему мнению)

упражнения на повышение подвижности в суставах на тренировках, посвященных общей физической подготовке и соревновательный метод организации этих тренировок.

Многочисленное практическое выполнение тактических игровых ситуаций, по нашему мнению, повысило результат в 6-минутном беге, в экспериментальной группе различия достоверны.

В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен.

Практическая часть оценивалась в ходе календарных матчей. Так в экспериментальной группе возросло количество технико-тактических действий в ходе игры (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Уровень тактической подготовки футболистов 13-14 лет экспериментальной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		$M \pm m$	$M \pm m$			
1.	Количество ТТД	350 ± 50	480 ± 64	130	8,2	$< 0,05$
2.	Передачи мяча в перед %	$27,3 \pm 0,7$	$33,3 \pm 0,8$	6	2,8	$< 0,05$
3.	Перехват мяча %	$17,8 \pm 0,7$	$27,8 \pm 0,7$	10	3,1	$< 0,05$
4.	Отбор мяча %	$17 \pm 1,2$	$19 \pm 1,2$	2	0,5	$> 0,05$
5.	Обводка %	$8 \pm 3,2$	$10 \pm 3,2$	2	0,8	$> 0,05$
6	Передачи мяча на ход %	$3,2 \pm 0,4$	$13,6 \pm 0,7$	10,4	3,05	$< 0,05$
7	Ведение мяча %	1 ± 1	10 ± 1	9	3,2	$< 0,05$
8	Удары по воротам головой %	4 ± 1	8 ± 1	4	2,1	$> 0,05$

Продолжение таблицы 4

9.	Удары по воротам ногой %	$2,8 \pm 0,2$	$12,8 \pm 0,2$	10	3	$< 0,05$
10	Потери мяча %	23 ± 3	13 ± 3	10	2,8	$< 0,05$

Достоверно увеличился процент передач мяча, перехватов мяча, передач мяча на ход, введений мяча, ударов по воротам ногой. Эти приемы подтверждают, что игроки экспериментальной группы не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 10%.

Выводы. В целом, экспериментальная методика показала хорошие результаты. Это говорит о том, что для технической подготовки юных футболистов необходимо использовать данные упражнения.

В результате обработки данных был проведен общий анализ материалов исследования.

После обработки результатов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов были определены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий до и после проведенного эксперимента.

Всего в этом исследовании приняло участие 10 человек. По результатам наблюдений было выявлено, что в среднем за игру футболисты выполняют 368 - 350 технико-тактических действий. В основном используя такие элементы игры как, короткие и средние передачи мяча вперед - 27,4%, перехват - 15,5%, отбор - 15%, обводку - 9%. Остальные элементы игры используются редко, это передачи на ход - 1,4%, ведение - 1,6%, удары по воротам ногой - 2,9%, головой - 2,6%, при этом потери мяча составляют в команде - 25%.

Анализ позволил установить среднюю активность игроков в экспериментальной группе на начало эксперимента.

Многочисленное практическое выполнение технико-тактических игровых ситуаций, по нашему мнению, повысило результат технической подготовки футболистов в экспериментальной группе.

Таким образом, можно утверждать, что комплекс теоретических упражнений с целью освоения технических и тактических приемов позволит достигнуть высоких результатов юных футболистов в условиях малокомплектных школ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. М., 1980. - 16 с.
2. Варюшин В.В. Подготовка юных футболистов. - М.: ФОН, 1998. - 250с.
3. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5. - С. 23 - 28.
4. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Пособие для учителей.-2-е изд., доп. и перераб. - М.: Просвещение, 2003. - 160с.
5. Литвинов, Е.Н. В сельских малокомплектных... // Физическая культура в школе. - 1993. - № 4. - С.147
6. Пензулаева Л. И. Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе: кн. для учителя. - М. : Просвещение, 1990. – 142 с.
7. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
8. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.