

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Давлатнур Илхомжонович Раимов

Преподаватель Гулистанского государственного университета

АННОТАЦИЯ

Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, который определяет результативность игры. По мнению специалистов, в области футбола отмечают, что низкий уровень владения мячом наших футболистов отличается от зарубежных. Основной причиной такого отставания является недостаточная эффективность обучения технике футбола в юношеском возрасте, поэтому повышение уровня технического мастерства высококвалифицированных футболистов связано с улучшением качества подготовки спортсменов с раннего юношеского возраста.

Ключевые слова: обучения, базовые элементы, техническая подготовка, методика, учебно-тренировочный процесс, юные футболисты.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TECHNIQUE TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The basis of the sportsmanship of football players is technical readiness, which determines the effectiveness of the game. According to experts, in the field of football, they note that the low level of ball possession of our players differs from foreign ones. The main reason for this lag is the insufficient effectiveness of teaching football techniques in adolescence, therefore, an increase in the level of technical skill of highly qualified football players is associated with an improvement in the quality of training of athletes from an early adolescence.

Keywords: training, basic elements, technical training, methodology, educational process, young footballers.

ВВЕДЕНИЕ

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации футбола. Президентом Республики Узбекистана Шавката Мирзиёева подписан

Указ УП-5887, от 05.12.2019 года концепция по поднятию на новый этап развития футбола в Узбекистане до 2030 года[1]. Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и профессиональной технической подготовки в футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов технической подготовки футболистов[2].

Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. В последнее время специалисты и ученые футбола отмечают, что недостаточно уделяется внимание эффективности обучения технике футболистов в юношеском возрасте [3]. Многие ведущие тренеры и специалисты по футболу также отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ, СДЮСШОР, футбольных академиях, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Поэтому повышение спортивного мастерства высококвалифицированных футболистов связано с улучшением качества подготовки спортивного резерва[4].

МЕТОДОЛОГИЯ

Анализ научно-методической литературы показывает, что организационно-методические основы технической подготовке юных футболистов являются на сегодняшний день недостаточно исследованными, что обуславливает актуальность нашей работы. Базовыми элементами техники передвижений являются «поза упругости» и «смена опоры».

«Поза упругости» характеризуется соблюдением следующих правил: вес тела на носках, ноги слегка согнуты в коленном и тазобедренном суставе, положение головы и туловища как в основной стойке.

«Смена опоры» выполняется как перенос массы тела с одной ноги на другую под действием сил гравитации, когда проекция центра массы тела через движение его частей выходит за пределы площади опоры[5].

Базовыми элементами «смены опоры» являются «динамическая поза упругости», «задний шаг», «передний шаг», «работа рук», качественно различающихся по решаемым двигательным задачам:

«Смена опоры» может выполняться в трех вариантах – в виде бегового, шага, стопорящего шага и шага прыжком. Они различаются особенностями выполнения ее базовых элементов.

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» [6].

Для реализации базовым движениям техникой юных футболистов нужно обучать спортсменов по 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 (табл. 1).

Таблица 1

Последовательность обучения базовым элементом и способам выполнения техники футбола

Базовые элементы техники		Базовые действия выполнения техники	Остальные действия выполнения техники
Основная стойка Поза упругости 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
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
Хлест ногами, туловищем, и руками		Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча с разбега

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для практического обоснования эффективности применения разработанной нами методики технической подготовки в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ нами был проведен формирующий педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие воспитанники ДЮСШ №16 Чиланзарского района, г. Ташкента. Испытуемые были разделены на две группы - экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Эксперимент проводился в годичном цикле подготовки юных футболистов 14 - 15 летнего возраста. В эксперименте участвовали количество 32 человек. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная группа ЭГ и контрольная группа КГ по 16 человек.

Учащиеся контрольной группы изучали технику футбола на основе применения традиционно применяющейся в педагогической практике методики обучения.

В обучении технических действий футбола испытуемых ЭГ применялась разработанная нами экспериментальная методика. Испытуемые обеих групп

занимались по учебной программе. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технико-тактической подготовки, в обеих группах испытуемых существенно не различались. [7]

Результаты тестирования показателей технической подготовленности испытуемых после проведения эксперимента свидетельствуют о преимуществе испытуемых ЭГ в развитии чувства мяча, о чем свидетельствуют более высокие результаты в тестовом упражнении «Жонглирование мячом»: они выполнили в среднем 35,6 ударов по мячу, что на 14,4 удара превышает показатели КГ.

Испытуемые ЭГ быстрее выполнили упражнение «Ведение мяча 2х15 м». Их показатели составили в среднем 9,57 с, в то время как среднее время испытуемых другой группы составило 11,83 с. В упражнении «Удар по мячу серединой подъема на точность» испытуемые ЭГ набрали в среднем 14,24 балла из 18 возможных, что на 2,58 балла лучше, чем у испытуемых КГ.

Испытуемые ЭГ обладали более полными и точными знаниями ориентировочной основы разучиваемых технических приемов. В частности, они получили в среднем оценку 8,6 балла по знаниям техники выполнения удара по мячу серединой подъема (по 10-балльной шкале). Испытуемые КГ при описании техники выполнения этого удара допустили больше ошибок, о чем свидетельствует полученная ими средняя оценка 7,4 балла. Аналогичная картина наблюдается и при сравнении показателей качества усвоения испытуемыми знаний техники остановки опускающегося мяча подошвой [8].

Установлено, что испытуемые ЭГ правильнее выполнили оба технических приема. Экспертная оценка качества выполнения остановки опускающегося мяча составила 8,0 балла, что на 1,5 балла лучше, чем у испытуемых КГ. Такую же высокую оценку они получили за выполнение удара серединой подъема (8,2 балла), у испытуемых КГ эта оценка составила всего 5,6 балла [9].

Испытуемые ЭГ имели преимущество в технической подготовленности и после завершения формирующего педагогического эксперимента. Они показали лучшие результаты в жонглировании мячом ногами (29,4 балла против 17,3 балла у испытуемых КГ). Они лучше справились с тестовым упражнением «Ведение, удар, остановка мяча», выполнив его в среднем за 19,79 с. Результаты испытуемых КГ ниже - 23,17 с. Испытуемые ЭГ были точнее в ударах серединой подъема по катящемуся мячу. Они набрали в

среднем 13,04 балла, что на 2,81 балла превышает показатели испытуемых КГ. (табл. 2). [10]

Таблица 2

Показатели технической подготовленности испытуемых после формирующего педагогического эксперимента, $X \pm \delta$ (n =32)

Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности		
	жонглирование мячом, удары	ведение, удар, остановка мяча, с	удар по мячу серединой подъема на точность, баллы
Контрольная группа n=16	17,3 ± 9,1	23,17 ± 4,08	10,23 ± 1,75
Экспериментальная группа n=16	29,4 ± 7,2	19,79 ± 3,49	13,04 ± 2,19
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Сравнительный анализ полученных данных показал, что испытуемые ЭГ выполнили на 22 технико-тактических действия больше, чем испытуемые КГ. Они отличаются высокими, в сравнении с испытуемыми контрольной группы, показателями надежности выполнения технико-тактических действий: коэффициент надежности составил 0,84, что на 0,09 превышает аналогичный показатель испытуемых контрольной группы. [11]

В таблице 3 приведены показатели объема и надежности технико-тактических действий испытуемых в игровом упражнении «Квадрат 4 x 2».

Таблица 3

Показатели количества и надежности технико-тактических действий испытуемых после педагогического эксперимента, $X \pm \delta$ (n =32)

Группы испытуемых	Показатели технико-тактических действий		
	общее количество передач	количество точных передач	коэффициент надежности
Контрольная группа n=16	248	184	0,74
Экспериментальная группа n=16	276	225	0,82

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая результаты педагогического эксперимента можно заключить, что применение разработанной нами методики технической подготовки юных футболистов способствует повышению качества усвоения знаний ориентировочной основы разучиваемых технических приемов; практического овладения способами их выполнения в различном сочетании, в условиях передвижения, взаимодействия с партнерами по команде и противодействия со стороны соперника.

REFERENCES

1. Указ Президента Республики Узбекистан УП-5887 от 05.12.2019 года «концепция по поднятию на новый этап развития футбола в Узбекистане до 2030 года»
2. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2002. - 87 с.
3. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Состояние науки в Узбекистане, направления развития (1980-2010 гг.). Монография, Издательство Qaqpus Media, Ташкент. 2020.-с.58
4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М. : Спорт Академ Пресс, 2002. –с. 472.
5. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Академии наук Узбекистана с зарубежными странами. Новости КарГУ Научно-теоретический, методический журнал.Специальный номер (Общественные науки) .Он.2020. - с.254-258
6. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 и 13.00.04 /Л.А. Дюкина. - Йошкар-Ола, 2000. – с.125.
7. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана с Японией. Academic Research in Educational Sciences, 2021. 2 (Special Issue 1),-с.312-318.
8. Кудяшев, Н.Х. Совершенствования методики обучения студентов технике футбола [Электронный ресурс] / Н.Х. Кудяшев, А.А. Черняев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2009. - №1(10). – Режим доступа: <http://www.kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
9. Чапурин, М.Н. Педагогические условия повышения эффективности обучения студентов технике волейбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Чапурин. - Чебоксары, 2007. –с.24.
10. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана со странами Европы. Взгляд в прошлое. 2021. 2 выпуска, 4 тома. –с.16-21.
11. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - пер. с франц. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. –с.176.