

© Вьюнков М. Ю., Собянин Ф. И., Руцкой И. А.

УДК 796. 412

Вьюнков М. Ю., Собянин Ф. И., Руцкой И. А.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), г. Белгород

В статье рассмотрены проблемы повышения точности ударов по воротам юных футболистов учебно-тренировочной группы. Для получения необходимого результата применялся комплекс специальных упражнений для повышения точности ударов по воротам в различных игровых ситуациях. Результаты показали, что у юных футболистов произошли незначительные изменения в точности ударов по воротам по неподвижному и катящемуся мячу.

Ключевые слова: футбол, понятие точности, удары по воротам, комплекс специальных упражнений.

Введение. В условиях современного российского футбола можно наблюдать неумение бить по воротам в те секунды, которыми игрок располагает для нанесения ударов в условиях очень жесткой современной обороны. Кроме того, голы не забиваются даже с 11-ти метровой отметки. Это объясняется тем, что в тренировочном процессе футболисты не учатся нанесению точных ударов должным образом, у них отсутствует навык и уверенность для поражения ворот соперника в различных условиях.

Современный футбол ориентирован на высокую точность ударов и предъявляет высокие требования к их реализации. Для этого необходимо совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов, которое направлено на повышение точности и силы ударов по воротам, что приобретает в настоящее время особую актуальность. Это свойственно для высококвалифицированных футболистов и их ближайшего резерва.

Анализ специальной литературы и обобщение практического опыта показали, что тренеры по футболу слабо владеют научно обоснованными методами повышения точности ударов путем совершенствования технической и физической подготовленности у футболистов. При этом имеется совершенно небольшой круг исследований, изучающих совершенствование точности ударов у футболистов различной квалификации. Кроме того, отсутствие четких практических рекомендаций для

повышения эффективности ударов у ближайшего резерва футбольных команд различного уровня и квалификации обусловило необходимость проведения настоящего исследования.

Рабочая гипотеза. Исходя из вышеизложенного, было сделано предположение о том, что точность ударов футболистами 13-15 лет может быть повышена с помощью применения комплекса специальных упражнений и ударов с максимальной силой.

Цель работы состояла в разработке методики повышении точности ударов у футболистов 13-15 лет.

В соответствии с целью в работе ставились следующие **задачи:**

1. Изучить особенности совершенствования точности ударов по воротам в футболе.
2. Разработать методику совершенствования точности ударов по воротам у футболистов 13-15 лет в подготовительном периоде.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию точности ударов по воротам у юных футболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- анализ научно-методической литературы.
- педагогические наблюдения.
- педагогическое тестирование.
- педагогический эксперимент.
- методы математической статистики.

Объект исследования. Процесс тренировки точности ударов по воротам юных футболистов.

Предмет исследования. Методика повышения точности ударов по воротам у футболистов 13-15 лет.

Новизна работы заключалась в том, что в процессе тренировки ударов по воротам обобщены и выявлены наиболее эффективные средства и методы совершенствования точности ударов у футболистов 13-15 лет в футболе, в основе которых

лежит применение комплекса специальных упражнений и ударов с максимальной силой из различных положений.

Практическая значимость заключается в расширении взглядов специалистов об использовании применяемых на современном этапе методов тренировки точности ударов по воротам. Разработанная методика совершенствования точности ударов по воротам у юных футболистов может найти самое широкое применение как в ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, в Академиях футбола, так и у квалифицированных футболистов.

Педагогические наблюдения проводились за совершенствованием ударов по воротам футболистов 13-15 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента.

1. Тест – удар на дальность (В. С. Хомутской, 1996). С линии штрафной площадки выполняется три попытки удара мяча на 30 метров левой и правой ногой. Измеряются попадания в ворота и фиксируются в протоколе по лучшей попытке. Попытка считается результативной если мяч попадает в коридор 5 м.

2. Тест – на точность и силу удара (В. С. Хомутской, 1996). С линии штрафной площадки (прямо перед воротами) выполняется десять ударов ногой в заданную половину ворот (для этого ворота делятся на две половины с помощью веревки, протянутой через верхнюю перекладину). Попадание засчитывается лишь в том случае, если мяч пролетел не менее 10 метров за ворота (за воротами прочерчивают 10 метровую линию). Выполняется 10 попыток.

3. Тест – удар на точность (С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, 1999). Мяч устанавливается на 16,5 м от ворот по центру. Ворота делятся с помощью веревки на две половины. Необходимо поразить ворота в определенную зону. Предоставляется десять попыток.

4. Тест – удар на точность (С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, 1999). Мяч устанавливается на 16,5 м от ворот под углом. Ворота делятся с помощью веревки на три половины. Необходимо поразить ворота в определенную зону. Предоставляется 10 попыток.

Педагогический эксперимент. Он представлял собой организацию параллельного исследования, в процессе которого в тренировочные занятия экспериментальной группы включалась разработанная нами методика совершенствования точности ударов по воротам, а занятия с контрольной группой проходили по общепринятой методике.

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке. При этом использовались *методы математической статистики* для связанных выборок (Ю. Д. Железняк, П. К. Петров, 2001):

В экспериментальных исследованиях приняли участие футболисты 13-15 лет МБОУ ДО ДЮСШ № 6 г. Белгорода в количестве 40 человек (в дальнейшем по 20 в экспериментальной и контрольной группах). Футболисты занимались под руководством тренера-преподавателя Хабибулина К. Р. В совершенствовании точности ударов по воротам принимали участие игроки с амплуа «защитник», «нападающий». Вратари при проведении тренировки точности ударов в контрольной и экспериментальной группе занимались по отдельной программе.

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы указывает на необходимость поиска новых путей повышения эффективности тренировочного процесса, связанных с совершенствованием точности ударов по воротам в футболе.

2. В процессе теоретического анализа нами была разработана методика (в основе которой лежит применение комплекса специальных упражнений и ударов с максимальной силой из различных положений), которая включала способ с уменьшением цели и удары с максимальной силой для совершенствования точности ударов по воротам в футболе.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что футболисты экспериментальной группы достоверно улучшили показатели точности и дальности удара ($P < 0,05$). У футболистов контрольной группы подобных изменений после проведения исследования не выявлено.

4. Точность выполнения ударов по воротам с 11 метров в мишень размером 1 м² ведущей ногой составила 80%, а неведущей ногой 35%.

5. Точность выполнения ударов ведущей ногой статистически достоверно выше по сравнению с неведущей ногой ($p < 0,01$). Выявлено, что наибольшие трудности возникают при ударе в верхние углы ворот. В этом случае точность снижается в 3-4 раза. Очевидно, что управление точностью выполнения ударов по вертикальной оси является существенной проблемой для футболистов.

6. При развитии точности ударов по воротам у футболистов необходимо выполнять удары из различных исходных положений игроков, которые встречаются в игровой деятельности футболистов (по неподвижному мячу, после ведения мяча и дриблинга). Удары должны выполняться из различных исходных точек относительно ворот, что отражает вариативность ситуаций, встречающихся в реальной соревновательной деятельности юных футболистов.

7. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная экспериментально методика совершенствования точности ударов по воротам является более эффективной, чем общепринятая, и она может использоваться в тренировочном процессе для повышения её эффективности.

Практические рекомендации и перспективы дальнейших исследований

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие практические рекомендации:

- для совершенствования точности ударов по воротам у юных футболистов необходимо повысить их силу, используя в тренировочном процессе удары с максимальной силой с различных дистанций;
- на начальном этапе тренировки необходимо создать цель с уменьшенными ориентирами;
- использовать метод приспособления двигательных навыков к влиянию внешних условий;
- использовать контрастный метод;
- применять различное исходное положение для мяча (катящийся, неподвижный, отскакивающий);
- подбор упражнений должен предполагать преимущественную направленность:

- а) на совершенствование «чувства мяча»;
- б) на совершенствование техники;
- в) на развитие функциональных возможностей, обеспечивающих точность;
- число повторений технического приема в упражнении не должно быть менее 30-ти;
- для повышения объемов, необходимо использовать вспомогательные технические средства: стенки, щиты, батуты, переносные ворота разного размера, гасительные сетки, которые обеспечивают интенсификацию тренировочного процесса;
- наличие целевой установки, при выполнении упражнений на точность, обязательно;
- для тренировки точности необходимо создавать в упражнениях условия, заставляющие футболистов варьировать усилия.

Список литературы

1. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дисс. на соискание научной степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. В. Голомазов. – М. : РГАФК, 1997. – 42 с.
2. Голомазов С. В. Теория и практика футбола / С. В. Голомазов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
3. Платонов В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
4. Подготовка футболистов / Под общей редакцией В. И. Козловского. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 173 с.
5. Чанади А. Футбол: Техника / А. Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 256 с.

УДК 796. 412

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ УДАРІВ ПО ВОРОТАХ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ГРУПИ

В'юнків М. Ю., Собянін Ф. І., Рущької І. А.

Резюме. У статті розглянуто проблеми підвищення точності ударів по воротах юних футболістів навчально-тренувальної групи. Для отримання необхідного результату застосовувався комплекс спеціальних вправ для підвищення точності ударів по воротах в різних ігрових ситуаціях. Результати показали, що у юних футболістів відбулися незначні зміни в точності ударів по воротах по нерухомому і м'ячу, що котився.

Ключові слова: футбол, поняття точності, удари по воротах, комплекс спеціальних вправ.

UDC 796. 412

Method of Accuracy Shot on Goal in Young Football Players Training Groups

V'yunkov M. Yu., Sobyenin F. I., Rutskoj I. A.

Abstract. Modern football is focused on high accuracy of shots and makes high demands on their implementation. This requires the improvement of training process of football players, which is aimed at improving the accuracy and power of shots on goal that has now become of particular relevance. This is typical for highly skilled players and their nearest reserve. The special literature analysis and summarizing of practical experience have shown that the soccer coaches have a poor command of scientifically based methods to increase accuracy by improving the technical and physical preparedness of the players. It is absolutely a small number of studies dealing with improving the accuracy of the players of varying skills. In addition, the lack of clear and practical recommendations to improve the effectiveness of strikes at the nearest reserve of the command of masters has led to the need for this study. This article reviews the problems of increasing the accuracy of shots on goal the young players training group. To produce this result were applied to a set of special exercises to improve the accuracy of shots in different game situations. The experiment consisted of a parallel study, which in the training process of the experimental group incorporated the methodology of improving the accuracy of shots on goal, and the lessons with a control group was held by the standard technique. Digital data material obtained in the process of pedagogical experiment were subjected to statistical analysis. The results showed that the young players had been little change in the accuracy of

shots on goal by a stationary and rolling ball. To improve the accuracy of the shots involved the players with the role of “defender”, “striker”. The goalkeepers during training precision strikes in both the control and the experimental group worked on a separate program. The results of the pedagogical experiment showed that the players of the experimental group significantly improved accuracy and distance ($P < 0.05$). The players of the control group such changes after the study is not revealed. The accuracy of strikes on goal from 11 meters to a target size of 1 m² of a lead foot accounted for 80%, while the non-leading leg 35%. The accuracy of strikes’s leading leg statistically significantly higher compared to non-leading leg ($p < 0.01$). Revealed that the greatest difficulties arise when struck in the upper corners of the gate. In this case, the accuracy decreases by 3-4 times. Obviously, the control accuracy of strikes on the vertical axis is a significant problem for the players. With the development of precision strikes on goal the players must perform training blows from different starting positions of players who meet in the gaming activities of the players (genuine-rolling equipment to the ball after dribbling the ball and dribbling). The strokes must be performed from different initial points relative to the gate that reflects the variability of situations encountered in real competitive activity of young football players. The results obtained suggest that the developed experimental methodology to improve accuracy of shots on goal is more effective than the conventional one, and it can be used in the training process to improve its effectiveness.

Keywords: football, concept accuracy, shots on goal, a set of special exercises.

Стаття надійшла 16.11.2015 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування