

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания
Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия
« 07 » 06 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

ВОСПИТАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ
НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ
тема

Руководитель Ю.Л. Лукин профессор
подпись, дата должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник Фудз 07.06.16
подпись, дата

А.И. Дубинин
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

ВОСПИТАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ

НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ

тема

Работа защищена «15» июня 2016 г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК



подпись

Н.Г. Филатова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

подпись

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

подпись

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник

подпись

А.И. Дубинин

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Воспитание технического мастерства футболистов на примере подростков 14-15 лет» содержит 53 страницы текста, список литературы насчитывает 25 источников.

ВОСПИТАНИЕ, ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО, ФУТБОЛИСТЫ, ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ФУТБОЛИСТОВ.

Целью выпускной квалификационной работы является повышение уровня технической подготовленности подростков 14-15 лет.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов.

Предметом исследования – техническая подготовка юных футболистов.

Задачи исследования:

- 1) определить понятие технического мастерства;
- 2) рассмотреть значение в технического мастерства в совершенствовании футболистов 14 -15лет;
- 3) провести экспериментальную работу, направленную на совершенствование технического мастерства футболистов 14 -15лет;
- 4) выявить методы формирования технического мастерства футболистов 14 -15лет.

Применение экспериментальной программы спортивной подготовки у подростков 14-15 лет по футболу, основанной на комплексном формировании спортивных умений, способствовало эффективному обучению технико-тактическим действиям игры в футбол и повышению уровня физической подготовленности у подростков 14-15 лет.

Задачи исследования нами решены, цель достигнута.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы воспитания технического мастерства футболистов	8
1.1 Понятие технического мастерства	8
1.2 Значение технического мастерства в совершенствовании футболистов 14 -15лет	19
2 Экспериментальная работа по воспитанию технического мастерства футболистов	31
2.1 Организация и методы и исследования	31
2.2 Методы формирования технического мастерства футболистов 14 -15лет	36
Заключение	48
Список использованных источников	50
Приложение А	53

ВВЕДЕНИЕ

Характерной особенностью отечественного футбола в последние годы является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны. На современном этапе развития физического воспитания становится очень важным решение проблемы увеличения двигательной активности и укрепления здоровья школьников. Особую значимость здесь играет организация внеурочной деятельности через спортивные группы и секции. Наряду с общепринятыми и широко распространёнными занятиями баскетболом, волейболом, лаптой большой интерес у подростков вызывают занятия футболом в системе внеклассной физкультурно-оздоровительной работы образовательных учреждений.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников всех возрастных групп, благодаря своей специфической игровой деятельности, обеспечивающей в конечном итоге решение воспитательных, оздоровительных и образовательных задач физической культуры.

Техническая подготовленность (или, другими словами, техническое мастерство) спортсменов характеризуется тем, что умеет делать спортсмен и как он владеет освоенными действиями. Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности.

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и тактически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном российском футболе. Отмечаемое в последние 10-15 лет отставание отечественных футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи с чем подчеркивается возрастающая важность тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене.

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы. дипломного исследования.

Целью выпускной квалификационной работы является повышение уровня технической подготовленности подростков 14-15 лет.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс

подготовки юных футболистов.

Предметом исследования – техническая подготовка юных футболистов.

Задачи исследования:

- 1) определить понятие технического мастерства;
- 2) рассмотреть значение в технического мастерства в совершенствовании футболистов 14 -15лет;
- 3) провести экспериментальную работу, направленную на совершенствование технического мастерства футболистов 14 -15лет;
- 4) выявить методы формирования технического мастерства футболистов 14 -15лет.

Методологической базой исследования выступают работы А.В. Евсеева, В.Ф. Ломейко, В.И. Лях.

В своей работе мы исходили из того, что овладение методами и средствами и их рациональное распределение позволит эффективно и правильно построить процесс подготовки юных борцов и сформировать у них индивидуальный комплекс коронных действий. Рациональное сочетание монотонных средств с высоко эмоциональными упражнениями.

Достоверность и обоснованность обеспечивается теоретической обоснованностью рассматриваемой проблемы, методическим и теоретическим анализом работ, использованием методов и конкретных методик (анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, анкетирование, хронометрирование, определение функциональных показателей организма, педагогический эксперимент). Полученные результаты подвергались математико-статистической обработке.

Практическая значимость исследования заключается в разработке формирования методов и средств и их рациональное распределение в условиях технической подготовленности подростков 14 - 15 лет.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы, включающего 25 источников. Общий объём – 53 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Понятие технического мастерства

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов [5, с. 34].

С.Н. Андреев указывает, что к критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели.

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [1].

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленной футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары,

остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Как пишет С.Ю. Тюленьков, технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции [22, с.23].

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист

стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

Н.А. Фомин указывает, что при анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру [23, с. 12].

При этом следует учитывать, что индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам [19].

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на

достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения [9, с. 45].

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться их профессиональное мастерство. При определении перспективности к занятиям футболом необходимо учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применяя современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе с подростками тренер должен знать и учитывать:

- морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки;
- педагогическую и психологическую пригодность детей, т.е.

интеллектуальные способности юных футболисток, пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу;

- тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т.к. без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе;

- возрастные особенности детей, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки [10].

Построение учебно-тренировочного процесса у подростков должно отличаться от построения тренировочного процесса от взрослых с учетом тендерных и возрастных особенностей занимающихся.

Планируя учебно-тренировочный процесс для подростков, надо помнить, что отличаются от взрослых анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Организм обладает специфическими биологическими особенностями.

Учет этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

От преподавателей физической культуры, занимающихся вопросами футбола, требуется поиск новых эффективных форм и методов обучения игроков.

А.В. Мудрик указывает, что, основываясь на динамике развития футбола в последние годы, становится ясно: футбол стал более скоростно-силовым, увеличилось число эпизодов, где футболист принимает мяч в условиях жесткого сопротивления соперника, уменьшилось время принятия решения, возрастает эффективность групповых и одновременно эффективность индивидуальной игры на половине соперника. При этом основным решением игровой задачи, особенно при завершении атаки ударом по воротам, становится скоростная техника. Поэтому очевидно, что повысилось значение

скоростной техники и физической подготовки игроков, особенно, таких специальных качеств, как быстрое реагирование и принятие решений, скорость передвижения по площадке, взрывная сила, координация движений [18, с. 34].

Футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовке футболистов. Высокий уровень подготовленности способствует быстрой манёвра, выигрышу мяча в отдельном взятом игровом эпизоде, увеличение силы ударов, минимизации энергетических затрат при выполнении различных игровых приёмов, следовательно, способствуют повышению работоспособности и мастерства футболиста.

В футболе очень важна способность показывать большие величины скоростной силы в наименьший промежуток времени. Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находит комплексный подход в выполнении упражнений (один из комплексов на одном занятии), круговая форма тренировки (несколько упражнений по «кругу», «по станциям»), упражнения по заданию (команда по весу делится на несколько групп, всем дается одно и то же задание) и игровая форма, которая предполагает использование элементов игры с отягощениями (утяжелённый пояс, жилет, партнер) [1].

Игровая деятельность футболиста развивает силу различных мышечных групп за счет того, что в процессе игры постоянно приходится проявлять различные по мощности и форме усилия. При беге, например, выполняются резкие и мощные рывки и ускорения, а также остановки; при выполнении ударов, передач, ведении мяча футболист определенно развивает «взрывную силу» мышц разгибателей бедра и голени и сгибателей стопы.

Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями для развития силы футболиста и не использовать другие средства такие, как штанга, набивные мячи, различные тренажеры и приспособления.

Однако степень развития современного футбола предъявляет к футболисту требование обязательного наличия высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовки, достижение которого только игровой

деятельностью невозможно, так как организм футболиста быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям.

Высота выпрыгивания без специальной подготовки у подростков увеличивается до 12 лет, после чего темпы роста резко снижаются.

При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы у подростков при занятиях спортом и футболом. Организм подростков обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм, его состояние и работоспособность. При изучении состояния центральной нервной системы получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности подростков, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Тренер-преподаватель должен знать, что у подростков в предпубертатном и особенно в пубертатном периодах развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма подростков и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической

культуры и спортивной специализации – это мощное средство прочного фундамента здоровья занимающихся [7, с. 115].

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у подростков.

Наиболее положительное влияние на развитие организма подростков, учитывая их эмоциональность, оказывают упражнения, которые в избытке имеются при обучении футболу. Положительно влияют на развитие упражнения, разгружающие позвоночник, направленные на укрепление мышц туловища, прямой и косых мышц живота, глубоких мышц-разгибателей туловища. Установлено, что подростки могут показывать хорошие результаты наравне с мужчинами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечнососудистая система. Выносливость как и другие физические способности наиболее успешно развиваются у подростков в период полового созревания [5, с. 44].

Двигательный потенциал подростков – это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях с подростками на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор средств и методов подготовки.

Начинать обучение тактике футбола с подростками необходимо с объяснения общих понятий игры. Необходимо дать им представления об основных положениях правил футбола, задачах, которые должны решаться в ходе матча, эффективных приемах ведения игры.

Важно, что в тренировочных занятиях с подростками теоретическая и практическая части технико-тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять. Таким образом, в процессе тренировок у подростков формируются такие педагогические умения, как проективные, организаторские и коммуникативные.

Подростки сначала необходимо предоставить конкретное представление о футболе, а затем тренер сможет перейти к обучению отдельным тактическим действиям, сначала индивидуальным, затем групповым, а потом и командным. В результате все изученные действия образуют основу определенных тактических действий [7].

В целом обучение подросткам всем технико-тактическим действиям рекомендуется осуществлять в следующей последовательности.

1. Рассказ и демонстрация на макете или схеме.
2. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником.
3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке, но с активным соперником, выполняющим определенные задания.
4. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке, но с активным соперником и в соревновательной форме.
5. Закрепление действия в двухсторонней игре.

Мы полагаем, что для подростков 14-15 лет наиболее необходимыми технико-тактическими действиями являются – «закрывание». Это смена позиций игроков защищающейся команды с целью опеки нападающих соперника. Для того чтобы «закрыть» соперника без мяча, обороняющийся игрок должен стараться занять правильную позицию между опекаемым и своими воротами.

При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки. Выбор позиции может также зависеть от соотношения

сил, единоборствующих пар, скорости бега защитника и других факторов.

Отбор мяча. Здесь очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом. Защитник, наблюдая за действиями атакующего, должен решить, стоит ли ему атаковать сразу или необходимо выждать. Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение.

Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей оплошностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Подстраховка. Тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Подстраховка - один из важнейших «козырей» команды при организации оборонительных действий. Допустим, что игрок, опекающий соперника с мячом, уступает ему в единоборстве, и игрок атаки выходит с мячом на ударную позицию. В этом случае своевременное вмешательство страхующего игрока сможет ликвидировать возникшую опасность.

Кроме того, страхующий игрок оказывает психологическую поддержку партнеру при его сближении с атакующим соперником, что также является немаловажным фактором.

Страхующий игрок в большинстве случаев располагается ближе к своим воротам, чем его партнер. Если же страхующий игрок ошибочно занял позицию на одной линии с партнером, ведущим единоборство с соперником, или же прямо за спиной у первого, это может привести к обострению ситуации у ворот обороняющихся. Важно помнить, что в ситуации, когда два защитника располагаются на одной линии, не получается ни эффективного отбора мяча у соперника, ни хорошей подстраховки.

Как указывает С.Н. Андреев, удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными. К разучиванию ударов по воротам должны

привлекаться все без исключения игроки футбольной команды, включая вратарей. Нередко команды, выполняющие значительно больше ударов по воротам, чем их соперники, не могут добиться успеха, так как все удары выполняются по цели тактически однообразно [2].

В связи с этим при обучении подросткам тактическим основам этих индивидуальных действий следует обращать повышенное внимание на следующие моменты:

- перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря;

- способ выполнения удара по воротам избирается с учетом игровой ситуации (носком, внутренней стороной стопы, с лета и т. д.);

- в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру выполнения удар по воротам (на точность, на силу, низом, верхом, в дальний угол и т. д.);

- в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно, как для вратаря, так и для защитников.

Таким образом, особенностями обучения технико-тактическим действиям подросткам 14-15 лет является то, что важное место в подготовке занимает тактическая подготовка. Помимо технических навыков работы с мячом футболистам важно осваивать тактические аспекты игры, а именно: не уступать противнику позиционно, открываться на свободное место, умело обводить и наносить атаки.

При обучении техническим действиям подросткам 14-15 лет в футболе сначала разучиваются индивидуальные варианты игры на площадке, затем групповые и командные.

1.2 Значение технического мастерства в совершенствовании футболистов 14 -15лет

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности.

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов [3].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

С другой стороны, специалисты футбола отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам. В качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях.

В первую очередь – это недостаточно высокий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчёты в методике технической подготовки, отсутствие у определённой части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами.

Ограниченные возможности исполнителей в отечественном футболе – результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке резерва.

На современном этапе развития футбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приёмы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают её с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов голевые положения при массивной защите могут быть созданы только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трёх соперников игрок с мячом или его партнёры могут выйти на ударную позицию.

Это, однако, как пишет Л.И. Божович, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке [5].

Технические навыки должны быть просты, быстры и целесообразны. Некоторые, считавшиеся ранее очень важными, технические приёмы стали применяться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре всё больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. А с другой стороны, некоторые технические приёмы снова приобрели большое значение. Речь идёт о финтах, обводке, скрытой передаче.

Однако обводка может применяться с успехом лишь в том случае, если игроки ею очень хорошо владеют.

Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки.

Ведь отмечаемые отставания в усвоении игровых приёмов на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболистов.

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью

различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

Системный подход в технической подготовке юных футболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Системный подход предполагает увязку и учёт всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системным качеством, что позволяет выделить динамику и уровень совершенства того или иного технического приёма.

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике [14].

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов - обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по

возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения.

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство футболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждом матче.

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

Как указано в методической литературе, на этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;
- разнообразие действий в игре;
- эффективность и надёжность техники, и, конечно, скоростное её выполнение [21].

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы.

Отсутствие главного принципа подготовки – обратной связи, делает систему подготовки спортсменов на разных этапах слабо управляемой. А это, в свою очередь, отражается на неудовлетворительном, зачастую, выступлении наших сборных и клубных команд мастеров и в отставании наших игроков в

индивидуальном техническом мастерстве от лучших зарубежных.

Вот почему сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в практику новых подходов к обучению технике игры, которые позволили бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в этом виде подготовки.

Начальное обучение как база формирования спортивной техники

Повышение уровня мастерства отечественных футболистов неразрывно связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку будущих мастеров кожаного мяча. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов.

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техникой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технических приёмов в вариативных условиях, близких к игровым.

Невысокий уровень технико-тактической подготовленности, связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрастах.

Это является, по данным некоторых исследований, следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов. Однако в настоящее время эта проблема является практически неизученной.

Такое положение, по-видимому, и приводит к имеющему место созданию основ спортивной техники на начальных этапах периода обучения будущих спортсменов, когда идёт планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков.

Как известно, построение процесса начального обучения технике

футбола, основанного на положениях теории поэтапного формирования действий, делает его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить всё разнообразие и большой объём тренировочных средств.

Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование.

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые определяют будущую техническую вооружённость [24]. Первый этап – это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приёмов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одно-целевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т.д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Второй этап обучения – это четвёртый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учётом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры.

Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и

движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным.

Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

Какой смысл обучать молодых футбольным приёмам на месте, а скоростные качества развивать в упражнениях без мяча, если структура подобных приёмов в движении искажается, а координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при контроле мяча на скорости.

В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

Мастерство футболиста определяется умением производить рациональные действия в условиях жесткого дефицита времени и повышенной возбудимости психики, что особенно отчётливо проявляется при реализации голевых моментов [1].

Логика игры обязывает начинать обучение с отработки приёма мяча в движении и при этом формировать навык скоростного и разнообразного исполнения удара. Естественно, желая как можно быстрее добиваться побед, тренеры форсируют развитие физических качеств, повышают скоростно-силовую потенциал мышц, а это идёт в ущерб точности движений, пластичному контакту с мячом.

Основные технические приёмы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, однако повышение требовательности к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости - к снижению точности. Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоничном сочетании.

Выделяют три основных этапа тренировки точности детей разного возраста [1]:

- с 7-ми до 10-11-ти лет - этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков;

- с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания - этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств;

- по окончании периода полового созревания - этап совершенствования технического мастерства, повышение специальной физической подготовки, раскрытие индивидуальных возможностей.

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приёмы и их последовательность в обучении:

- жонглирование;
- удары ногой;
- передачи мяча;
- приём (обработка) мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча;
- игра головой;
- вбрасывание.

Другим методическим подходом в совершенствовании технической подготовки футболистов было обращение внимания на несоответствие возрастных особенностей и стандартных полей.

Изменяя условия проведения игры добились того, что необходимо было изменить принцип комплектования и подготовки команды. В этих условиях необходимо было компенсировать дефицит в физической подготовленности и физическом развитии средствами технико-тактической подготовки.

Экспериментально разработанные условия проведения соревнований футболистов 11-12-летнего возраста значительно улучшили содержательную сторону игровой деятельности. Резкое увеличение таких технико-тактических действий, как обводка и отбор мяча, более чем в 1,5 раза и голевых моментов

на 82,5% обуславливает возросшую ценность индивидуально сильных игроков и предполагает преимущественное их использование в играх.

Футбол, относясь к сложно координационным видам спорта с высокой степенью сложности технических приёмов, предъявляет повышенные требования к координационным способностям.

Для того чтобы эффективно реализовать технический потенциал юных футболистов на конкретном этапе подготовки, тренеру необходимо знать возрастные особенности различных проявлений ловкости.

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста рассматриваемых качеств.

Поэтому можно рекомендовать примерную схему последовательности совершенствования отдельных сторон ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий с преимущественным развитием в указанные возрастные периоды:

- 9-10 лет - в двигательных действиях с плавным изменением направления бега (типа виражей);

- 11-12 лет - в двигательных действиях с небольшой амплитудой изменения направления бега (относительно бега по прямой);

- 13-14 лет - в двигательных действиях с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и все указанные стороны ловкости;

- с 15 лет - все рассматриваемые стороны ловкости с акцентом на быстроту выполнения с преимущественным воздействием с 16 до 17 лет.

Повышенное внимание этой проблеме определяет успешность овладения техническими приёмами игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности.

Анализ исследований по данной проблеме показал, насколько обширен данный раздел, поэтому некоторые концепции и не нашли свое отражение в научно-методической литературе. Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической

подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства [1; 14; 17].

В футболе, как и в других спортивных играх, тактика тесно переплетается с техникой. Последняя служит средством реализации тактических замыслов футболистов: чем выше техническая подготовка игроков, тем разнообразнее их тактические действия. Для ведущих команд в футболе характерна гибкая тактика, т.е. умение играть разнообразно, меняя в ходе матча тактический рисунок. Если команда играет всегда одинаково против любого соперника, последний легко может приспособиться к такой однообразной тактике. Вот почему в каждой команде тактической подготовке необходимо уделять самое серьезное внимание. Следует помнить, этот процесс неразрывно связан с изучением технических приемов. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство.

Анализ литературы показывает, что по характеристике игровой деятельности футболистов имеются разные подходы к технико-тактической подготовке в построении тренировочного процесса. Эти направления всегда были и остаются центральными в теории и методике подготовки спортсменов [10, с. 19].

Практика свидетельствует, что чем больше у подростков знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности, тем выше результаты в освоении умений и навыков.

Аналитические умения наглядно проявляются в игре, когда каждой подросткам необходимо самостоятельно принимать решение по использованию технического приема или взаимодействия: передаче мяча, его ведению, открытию для передачи или ловли мяча, освобождению от опеки

защитника для дальнейшего взаимодействия с партнерами. В игре часто приходится выполнять обманные движения или финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам.

Технико-тактические действия недостаточно только разучить, необходимо добиться от подростков умения рационально использовать их в постоянно изменяющихся напряженных условиях игры. Это обстоятельство делает процесс обучения в конечном счете более сложным по сравнению с обучением другим видам физических упражнений.

В процессе спортивной тренировки нужно ставить подростков в такие ситуации, которые требуют выбора и приспособления игровых навыков к создающимся условиям. Тренировка, в которой вместе с автоматизацией основных операций игрового тактического мышления осуществляется моторное решение, и составляет суть технико-тактической подготовки в мини-футболе.

Технические умения должны быть сформированы настолько, чтобы успешные взаимодействия игроков в футболе завершались быстрым прорывом или быстрой контратакой. В футболе отсутствует правило «вне игры», таким образом, условием успешного начала быстрого прорыва является своевременный отрыв находящегося впереди игрока от соперника и точная передача ему на ход. Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия.

С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки [1, с. 39].

Таким образом, при освоении техникой действий подростков 14-15 лет по футболу формируются компоненты умений: умение контактировать со своими сверстниками, направленное на организацию тренировочного процесса для общения подростков друг с другом, умение сделать анализ конкретного тренировочного занятия с целью организации совместной деятельности для решения поставленных задач, умение самостоятельно конструировать игровые взаимодействия друг с другом, умение моделировать предстоящее взаимодействие.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ

2.1 Организация и методы и исследования

В опытно-экспериментальном исследовании приняли участие подростки – ученики 8-9-х классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Лесосибирска в количестве 25 человек.

Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

В контрольной группе занятия велись традиционно. В основу программы, по которой велись занятия в экспериментальной группе, легла примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией С.Н. Андреева.

Мы предположили, что существует взаимосвязь между сформированностью педагогических умений у тренера и уровнями владения технико-тактическими действиями по футболу у подростков 14-15 лет.

На начало опытно-экспериментальной работы в сентябре 2014 года в контрольной и экспериментальной группах нами был измерен уровень технических действий по футболу у подростков с помощью следующих диагностических процедур: подросткам было предложено сыграть в мини-футбол, во время игры нами отслеживалось, сколько в течение матча подростки будет произведено технико-тактических действий, нами учитывался показатель брака, количество результативных атак.

Регистрировались командные и индивидуальные технико-тактические действия играющих команд, результаты которых заносились в специальные протоколы.

Основной метод в нашем исследовании – педагогическое наблюдение, которое позволяет судить о многих деталях сформированности технико-тактических действий в их динамике, в то же время они позволяют фиксировать игровые события непосредственно в момент их протекания.

Педагогическое наблюдение за технико-тактическими действиями подростки 14- 15 лет на уроках физической культуры наряду с регистрацией основных параметров индивидуальных и командных действий в соревнованиях, предполагает анализ и оценку этой деятельности.

Футбол по своей специфике сходен с хоккеем: здесь примерно тот же состав игроков, тот же режим игры, размер площадки и та же интенсивность игры, с «рваной» нагрузкой, переменной интенсивностью и др. В хоккее регистрация технико-тактических действий в завершающей стадии атаки осуществляется одним наблюдателем (исследователем), мы же ввели два наблюдателя: один из них ведет наблюдения за игрой и диктует второму наблюдателю, который вносит в протокол игровые ситуации. Работа двух наблюдателей, на наш взгляд, эффективнее работы одного наблюдателя. После игры заполнялись сводные протоколы: за тайм, за игру, по звеньям, рассчитывались коэффициенты эффективности по каждой игре и представлялись тренеру. Преимущество регистрации по этой методике, на наш взгляд, заключается в том, что непосредственно в ходе игры (в перерыве между таймами и через 10-15 минут после игры) можно получить информацию о количественных параметрах технико-тактических действий своей команды и команды соперников.

Протокол состоит из двух идентичных частей, расположенных по вертикали. В верхней части регистрируются действия команды «А» (своей) по таймам, в нижней – действия команды «Б» (соперников) по таймам. В протоколе фиксируется ряд параметров: количество выходов звена на площадку, время игровых отрезков, деятельность звена в атаке и обороне в каждом отдельном выходе, количество и характер атак, количество ударов, их качество. Наблюдатель, используя условные обозначения, регистрирует на

бланке вышеперечисленные игровые действия. По результатам первичных наблюдений заполняли сводный протокол «сводные показатели игровой деятельности» звена, команды в целом и по таймам.

Для оценки соревновательной деятельности мини-футболистов рассчитывали следующие коэффициенты:

$$\text{эффективности по формуле } K_{\Sigma} = \frac{\sum \text{ТТД} - \text{удачных}}{\sum \text{всех} - \text{ТТД}} \times 100,$$

где Σ – знак суммирования; ТТД удачных – технико-тактические действия, удачные;

- результативности ударов по воротам, представляет собой отношение количества голов к общему числу ударов по воротам и выражается в процентах (как и большинство приведенных далее показателей). Результативность ударов рассчитана отдельно в быстрых и позиционных атаках, а также для отдельного игрока, звена, команды как по данным одного матча, так и турнира;

- надежности игры вратаря – отношение числа ударов, отраженных вратарем, к общему числу ударов в створ ворот;

Кроме того, рассчитывали следующие интегральные показатели: количество технико-тактических действий за тайм, матч; плотность (активность) – количество технико-тактических действий за смену, за минуту; брак технических приемов.

В педагогических наблюдениях мы фиксировали технико-тактические действия: удары по воротам, подстраховка, закрывание и отбор мяча, сведения о которых заносились в протокол. На основании первичного протокола заполняли сводные протоколы.

Полученные результаты исследования обрабатывались с использованием общепринятых параметрических методов качественного и количественного анализа с вычислением основных статистических параметров.

Таблица 1. Диагностика сформированности технико-тактических действий у подростков 14-15 лет

№	Технико-тактическое действие	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Закрывание	10	9
2	Отбор мяча	5	6
3	Подстраховка	7	4
4	Удары по воротам	5	5

Анализ результатов показал, что в контрольной и экспериментальной группах подростками было произведено технико-тактических действий: 27 и 24 соответственно.

Мы обратили внимание на то, что в обеих группах на момент первичной диагностики общее количество, выполненных командой действий за время игры, было одинаковым.

Мы предположили, что если в экспериментальной группе у подростков формировать такие умения, как: проективные, коммуникативные и аналитические, то уровень технико-тактических действий изменится в сторону увеличения.

Мы исследовали уровни сформированности технические умения в контрольной и экспериментальной группах после тренировочного периода в течение года, используя для этого следующие диагностические процедуры: анкету «Умение слушать», анкету «Умение вербализировать свои мысли», педагогическое наблюдение.

В качестве критериев сформированности проективных умений подростков мы выделяем аналитичность, целеполагание, инструментальность и самостоятельность. Их показателями является характер анализа ситуации и выявления наиболее актуальных проблем, на разрешение или оптимизацию которых ориентирована цель; осуществления системы действий по выявлению необходимых для решения задач ресурсов, выбора форм организации усилий

субъектов, задействованных в процессе реализации задачи.

Критерии сформированности коммуникативных умений: понимание эмоционального состояния участников команды, ведение диалога со взрослыми и сверстниками, соотнесение своих желаний с интересами других людей.

Критерии сформированности аналитических умений в контексте нашего исследования выражаются в успешности выполнения подростками технико-тактических действий и степенью рефлексии их выполнения.

Выделенные критерии и показатели развития педагогических умений девушек позволяют охарактеризовать низкий, средний и высокий уровни их сформированности.

Низкий уровень характеризуется тем, что подростки затрудняются проанализировать ситуацию, выделить проблему, не затрагивают их существенные характеристики; постановка целей проекта производится только через наводящие вопросы, действия по решению проблемы носят репродуктивный характер.

Средний уровень характеризуется тем, что подростки при анализе ситуации выявляют в основном частные проблемы, самостоятельно ставят цели; при осуществлении действий по решению проблемы при незначительной помощи со стороны выявляют необходимые для решения возникающих задач основные ресурсы, определяют методы и формы достижения целей.

Высокий уровень характеризуется тем, что подростки, анализируя ситуацию, выявляют наиболее актуальные проблемы, цели проекта они ставят на основе всестороннего анализа ситуации; при осуществлении действий выявляют необходимые для решения возникающих задач ресурсы, методы и формы достижения целей.

В результате мы получили следующие данные. В контрольной группе, которая состоит из 12 человек, высокий уровень сформированности технических умений продемонстрировали 3 человека, к среднему уровню мы отнесли 4 подростка, и низкий уровень показали 5 подростков. Из числа учениц

экспериментальной группы (13 человек) высокий уровень показали 4 подростка, к среднему отнесем 5 футболистов, и низкий уровень продемонстрировали 4 человека.

Таким образом, мы считаем, что полученные результаты подтверждают необходимость организации специальной деятельности по формированию технических умений подростков 14 -15 лет с целью повышения уровня технических действий по футболу.

2.2 Методы формирования технического мастерства футболистов 14 - 15лет

Технические действия футболистов тесно связаны с их физической подготовленностью. Следует отметить, что в структуре физической подготовленности наиболее важными ее компонентами являются координационные, скоростные, силовые качества и выносливость. В футболе, как и в других спортивных играх, тактика тесно переплетается с техникой. Последняя служит средством реализации тактических замыслов футболистов: чем выше техническая подготовка игроков, тем разнообразнее их тактические действия.

Для ведущих команд в футболе характерна гибкая тактика, т.е. умение играть разнообразно, меняя в ходе матча тактический рисунок. Если команда играет всегда одинаково против любого соперника, последний легко может приспособиться к такой однообразной тактике. Вот почему в каждой команде тактической подготовке необходимо уделять самое серьезное внимание. Причем, этот процесс неразрывно связан с изучением технических приемов. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство.

Мы считаем, что необходимым условием для обучения технико-тактическим действиям подростки 14-15 лет является сформированность у них технических умений таких как проективные, коммуникативные и аналитические. Поэтому тренировочный процесс необходимо выстраивать в русле формирования у подростков выше указанных педагогических умений.

Анализ существующих школьных программ обучения физическому воспитанию подростков показал наличие возможности для оптимизации и необходимой интенсификации учебных нагрузок на уроках физической культуры. Это явилось основой для разработки программы обучения подростков 14-15 лет технико-тактическим действиям по футболу в общеобразовательной школе.

По мнению исследователя С.М. Андреева, совершенствование технико-тактических действий в физической культуре приобретает осмысленное действенное средство при использовании педагогических умений уже на начальных этапах обучения физическим упражнениям [1].

В экспериментальной группе мы увеличили количество часов на технико-тактическую подготовку со 108 до 128 часов, что, как мы считаем, позволяет освоить технику игры наиболее эффективно.

Программа рассчитана на учебный год. В первом полугодии технико-тактическая подготовка составляла 38 часов, во втором полугодии 90 часов.

Основной задачей обучения технико-тактическим действиям подростков 14-15 лет по мини-футболу является изучение теории и закрепление полученных умений в специальных игровых упражнениях.

На занятиях подростки получали теоретические сведения по технологии выполнения технического элемента, индивидуальным тактическим действиям, последовательности работы частей тела. Затем теоретические сведения закреплялись в учебно-тренировочном процессе за счет применения педагогических умений, где в роли «учителя», используя полученные умения и знания, демонстрировали уровень освоения и закрепления технического элемента. Таким образом, сформированные педагогические умения

способствуют выработке двигательного навыка, в основе которого лежит система закрепленных знаний и умений.

На основании изучения соревновательной технико-тактической деятельности и оценки игры сильнейших футболистов установлены модельные характеристики по показателям эффективности в быстрых атаках, в позиционных атаках, в стандартных положениях и результативности (отношение забитых мячей к общему количеству ударов в створ ворот).

Моделирование в спорте – процесс многообразный. Модельные характеристики соревновательной технико-тактической деятельности в футболе являются своеобразными ориентирами в системе подготовки высококвалифицированных игроков. Количественные оценки показателей технико-тактических действий и их производные должны составлять основу модельных характеристик соревновательной деятельности в футболе.

Совершенствование технико-тактических действий подростков 14-15 лет на наш взгляд, необходимо осуществлять следующим образом:

Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобнее бить по мячу. При анализе отрабатываемого действия, можно переходить к его освоению другой ногой.

Закреплять технико-тактические действия необходимо в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением партнеров в подвижных играх с мячом.

Заниматься разучиванием и совершенствованием технико-тактических действий следует не от случая к случаю, а систематически.

Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой. Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы. Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния.

Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно

выполнить этот удар, нужно поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги необходимо развернуть наружу. Ударяя по мячу, необходимо постараться коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие, после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов.

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью.

В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Удар внутренней частью подъема часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, необходимо встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаться нужно наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот,

угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на уровне и чуть сбоку от мяча.

Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Играя в мини-футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Удары с полулета наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Для развития технико-технических действий футболисту необходимы специальные упражнения.

Общеподготовительные упражнения.

- Упражнения с отягощениями (штанга, эспандер, утяжелённый пояс, скамейка и т.д.).
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина, тренажерные комплексы).
- Упражнения с партнером (тачка, выталкивания, приседание с партнером на плечах, пистолет).
- Упражнение с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивания, прыжковые упражнения).
- Упражнения из других видов спорта (плавание, велотренажер, регби, борьба).

Специально-подготовительные упражнения.

- Имитационные: прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед («конькобежный шаг»), удары и дриблинг в утяжелённых поясах и жилетах, ведение набивных мячей.
- Концентрирование воздействия на основные группы мышц (прыжки в глубину с выпрыгиванием вперед-вверх и в сторону - вперед, давление плечом в плечо партнера, стремясь столкнуть его с места).
- Моделированные спортивные и подвижные игры с использованием силовых приемов (регби, гандбол, баскетбол).

Основные (соревновательные) силовые упражнения. Эти упражнения проводятся на площадке непосредственно в структуре основного двигательного действия и сопряжено воздействуют на технику выполнения игровых приемов:

- упражнения для мышц ног (старты, ускорение, торможение, тоже с отягощением);
- тренировочные упражнения с применением силовых приемов и силовых единоборств.
- комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами.

Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты:

- прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног - рывок на 5-6м для удара по неподвижному мячу;
- то же, но рывок для удара по катящемуся мячу (мяч выпускается из-за спины занимающегося);
- прыжки вверх с ударом головой подброшенного мяча (выполняется в парах);
- прыжки боком через гимнастическую скамейку, установленную вдоль боковой линии площадки, с продвижением вперед - рывок к средней линии и обратно к месту старта;
- прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедер и продвижением вперед – рывок на 15-20м - резкая остановка для приёма мяча;
- то же, но прыжки, прогнувшись из глубокого приседа с продвижением вперед;
- прыжки на правой ноге до середины площадки - обратно на левой скоростные передвижения приставными шагами по треугольнику, квадрату или по границе шестиметровой зоны;
- то же, но в обусловленных местах площадки выполнить имитацию отбора мяча у соперника;
- то же, но в обусловленных местах площадки выполнить имитацию отбора мяча у соперника;
- то же, но скоростные передвижения спиной вперед.
- Количество прыжков в каждом упражнении с учетом уровня подготовленности занимающихся:
 - число повторений упражнений в одной серии – 5-6 раз. Интервалы отдыха между упражнениями (1-2 мин) и между сериями (до 5 мин) заполнять заданиями в технике владения мячом на месте (например, жонглирование). Смену заданий в одном упражнении производить по звуковому или зрительному сигналу или после выполнения занимающимися заданного количества повторений. Для стимулирования максимальной высоты выпрыгивания и скорости передвижений использовать соревновательный

метод в различных его формах. При выполнении упражнений концентрировать внимание занимающихся на правильном выполнении технических приемов мини-футбола.

Развитие координационных способностей и быстроты:

- из седа на полу (лицом или спиной вперед) бег по гимнастической скамейке – рывок на 5-6 метров – с имитацией выбивания мяча у соперника с ходу правой, левой ногой;
- из положения, лежа на спине три кувырка назад (здесь и далее кувырки выполнять на гимнастическом мате) – рывок к средней линии – поворот кругом – бег спиной вперед – занять позицию в указанной точке площадки для приема;
- после ускорения подползание под гимнастическим козлом (конем) – овладение мячом и передвижение спиной вперед мяч катим подошвой;
- рывок на 5-6 м – подползание под барьером – рывок с целью овладеть неподвижно лежащим мячом ведение, удар по воротам;
- то же, но перепрыгнуть через барьер и овладеть катящимся или подброшенным партнером мячом для последующего удара;
- прыжок на 180° рывок на 5-6 метров – влезть на гимнастическую стенку, спуститься вниз – бег спиной вперед на исходную позицию – скоростные передвижения приставными шагами, в районе 6-метрового удара отбор мяча у соперника, обозначающего нападающего.

Начинать следует упражнения по зрительному или звуковому сигналу. Целесообразно варьировать задания в зависимости от сигнала. К примеру, по звуковому сигналу: один свисток – три кувырка вперед; два свистка – один кувырок вперед. Следует периодически изменять дистанцию ускорения.

После освоения учащимися последовательности выполнения упражнений необходимо проводить задание соревновательным методом с участием примерно равных по силам занимающихся или с гандикапом, учитывая как быстроту выполнения, так и его технику. В процессе выполнения указывать на наиболее типичные упражнения в серии - 5-6 раз. Число серий – 2-3.

Интервалы отдыха между повторениями и сериями такие, как в комплексе 1, их рекомендуется заполнять индивидуальными заданиями по овладению техникой.

Развитие быстроты и силы:

- бег на месте с высоким подниманием бедра – рывок на 5-7 м к средней линии площадки - остановка, в упоре лежа сгибание и разгибание рук.
- то же, но после остановки бег спиной вперед на исходную позицию- упор присев - пережат на спину – поднимание и опускание прямых ног;
- бег на месте с захлестыванием голеней – рывок с целью овладеть неподвижно лежащим мячом – разворот – бег спиной вперед на исходную позицию - в упоре лежа на полу сгибание и разгибание рук;
- скоростные передвижения приставными шагами в треугольнике – рывок на овладения катящимся мячом – поворот на месте с мячом-движение спиной вперед на исходную позицию – мяч катим подошвой – упор лёжа на полу сгибание и разгибание рук;
- из положения выпад правой (левой) рывок с изменением направления движения между установленными стойками - взять лежащий на полу набивной мяч(2-3 кг.);
- приседания с мячом над головой, руки прямые- положить мяч на пол, бег спиной вперёд с изменением направления движения между установленными стойками- в упоре лёжа сзади на гимнастической скамейке сгибания и разгибания рук.

Упражнение следует начинать по зрительному или звуковому сигналу из исходного положения за лицевой линией. Силовые упражнения для мышц рук и живота выполнять с индивидуальной нагрузкой в объеме 90-95 % от максимально возможного для каждого ученика. Количество приседаний с набивным мячом весом 3-5 кг – 10-15. Эффективным будет проведение первой части упражнений в форме соревнования на быстроту и технику выполнения, а второй части, связанной с развитием силы, – в форме состязаний на количество повторений с одноименной оценкой качества выполнения. Беговые задания на

месте необходимо выполнять с установкой на максимальную частоту движений, ритм можно задавать с помощью звуковых сигналов. Количество повторений каждого упражнения в одной серии 5-6 раз. Интервалы отдыха между упражнениями (2-3 мин) и между сериями (6-8 мин) следует заполнять заданиями на расслабление: полезны будут передачи и остановка мяча.

Развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости:

- серия выпрыгиваний толчком обеих ног – рывок на половину соперника (при пересечении средней линии поворот головы назад, для получения передачи - обработка - удар правой, левой ногой, носком, подъемом;
- то же, но перед рывком скоростные передвижения приставными шагами;
- скоростные передвижения приставными шагами (для ориентиров использовать разметку площадки) – серия прыжков до отказа через набивной мяч (вперед-назад) с активной помощью рук;
- то же, но перед серией прыжков, стоя боком к мячу;
- стоя боком к гимнастической скамейке, прыжки через нее на одной ногой - скоростные передвижения приставными шагами;
- то же, но прыжки с продвижением вперед вдоль скамейки;
- то же, но со сменой толчковой ноги при смене направления движения вдоль скамейки.

В каждом упражнении нужно давать установку на максимальную скорость передвижений и высоту прыжков, обращая внимание на отталкивание всей стопой, полное выпрямление ног в безопорном положении при прыжках и мягкое пружинящее приземление на обе стопы за счет амортизации в коленных и голеностопных суставах. Количество повторений каждого упражнения в серии 6-8 раз, интервал отдыха 2-3 минуты.

Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:

- прыжки 6-8 раз толчком обеих ног с имитацией удара головой, вратарь ловли мяча – челночные скоростные передвижения приставными шагами с изменением направления движения;

- прыжки 6-8 раз с высоким подниманием бедер – челночные скоростные рывки с изменением направления движения в указанной последовательности;
- то же, но рывки чередовать с передвижением спиной вперед;
- то же, но перед рывками 8-10 прыжков через гимнастическую скамейку толчком одной или обеих ног.

Прыжки следует осуществлять с установкой на максимальную быстроту и высоту подскока. Передвижения выполнять в течение 15-30 секунд с установкой на сохранение максимальной скорости, отрезки могут быть одинаковыми, постоянными в серии, разной длины в одной серии, в одной серии повторять каждое задание 5-6 раз; интервалы отдыха между повторными попытками – 2-3 минуты, между сериями – до полного восстановления.

Существует великолепный инструментарий для проверки эффективности применяемой системы. Дважды за учебный период (сентябрь, май) проводится тестирование физической подготовленности учащихся, по результатам которого можно отследить изменения, происходящие при переходе из одной возрастной группы в другую. У детей, систематически занимающихся дополнительным образованием, не происходит снижение результатов, данные учащиеся отличаются стабильностью результатов физического развития. Отмечается значительное увеличение результатов в прыжках, поднимании туловища, бросках набивного мяча на дальность в среднем на 15%-20%. Увеличение результатов в беге на 30м и челночном беге также присутствует, однако данное увеличение незначительно, что связано с тем, что скоростные качества в малой степени зависят от тренированности.

Подростки, которые занимаются в секции мини-футбола, трижды занимали 1 место по школе, один раз были вторыми и один раз – третьими на городских соревнованиях.

В апреле 2013 года нами была проведена повторная диагностика технико-тактических действий у девушек в контрольной и экспериментальной группах, результаты которой представлены в таблице 2.

Диагностика сформированности технико-тактических действий у
подростков 14-15 лет

№	Технико-тактическое действие	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Закрывание	11	14
2	Отбор мяча	6	8
3	Подстраховка	7	6
4	Удары по воротам	7	9

Мы видим, что в экспериментальной группе прослеживается положительная динамика на увеличение технико-тактических действий. Это свидетельствует о том, что проделанная нами работа была эффективной.

В экспериментальной группе при формировании педагогических умений, согласно уровню освоения теории и технических приемов, от начала обучения и до окончания учебного года обучения прослеживается положительная динамика физической подготовленности и усвоения технико-тактических действий по футболу. Отмечается улучшение результатов тестирования по теории и практике в экспериментальной группе. Такая положительная тенденция результатов экспериментальной группы объясняется итогами работы по теоретической подготовке подростков.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают необходимость формирования умений у подростков 14-15 лет. Это обеспечивает эффективную технико-тактическую подготовку футболистов при выполнении технически сложных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важное место в подготовке подростков 14-15 лет занимает тактическая подготовка. Помимо технических навыков работы с мячом футболистам важно осваивать тактические аспекты игры. При обучении технико-тактическим действиям подростков 14-15 лет в футболе сначала разучиваются индивидуальные варианты игры на площадке, затем групповые и командные.

Мы выявили, что при освоении технико-тактических действий подростков 14-15 лет футболу формируются компоненты таких умений, как: умения применять знания о выполнении технического элемента с целью применения их в игре, умения контактировать свои действия, умения сделать анализ конкретного тренировочного занятия с целью организации совместной деятельности для решения поставленных задач, умения самостоятельно конструировать игровые взаимодействия друг с другом, умения моделировать предстоящее взаимодействие.

При применении опытно-экспериментальной программы по обучению технико-тактическим действиям подростков 14-15 лет по футболу в общеобразовательной школе приняли участие подростки 14-15 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Лесосибирска в количестве 25 человек. Контрольная группа (13 человек) и экспериментальная (12 человек).

В начале опытно-экспериментальной работы в сентябре 2015 года контрольной и экспериментальной группах нами был измерен уровень технико-тактических действий по футболу. В обеих группах на момент первичной диагностики общее количество, выполненных командой действий за время игры, было одинаковым. Используя диагностические процедуры, мы получили следующие данные: в контрольной группе, которая состоит из 12 человек, высокий уровень сформированности тактико-технических умений продемонстрировали 3 человека, к среднему уровню мы отнесли 4 человека, и низкий уровень показали 5 участников. Из числа учеников

экспериментальной группы (13 человек) высокий уровень показали 4 человека, к среднему отнесем 5 футболистов, и низкий уровень продемонстрировали 4 участника.

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность применения специальной программы. Она необходима в процессе обучения подростков 14-15 лет технико-тактических действий по футболу.

В течение учебного 2014-2015 года мы выстраивали тренировочный процесс в экспериментальной группе в русле формирования у подростков 14-15 лет таких умений как проективные, коммуникативные и аналитические.

В контрольной группе тренировки у подростков 14-15 лет велись традиционно, в экспериментальной группе осуществлялась по следующей схеме: технический элемент – двигательный навык.

После проведения повторной диагностики технико-тактических действий у подростков 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах прослеживается положительная динамика по всем критериям в экспериментальной группе, что может свидетельствовать о том, что проделанная нами работа была эффективной.

При применении экспериментальной программы спортивной подготовки у подростков 14-15 лет по футболу, основанной на комплексном подходе способствовала эффективному обучению технико-тактическим действиям игры в футбол и повышению уровня физической подготовленности у подростков 14-15 лет в целом.

В результате выполнения выпускной квалификационной работы цель достигнута, задачи нами решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С.Н. Андреев, В.С.Левин. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2014. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Эволюция футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2011. – №1. – С.6-7.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
5. Божович, Л.И. Этапы формирования личности / Л.И. Божович. – Москва : Воронеж, 2005. – 138 с.
6. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. Культ / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 88 с.
7. Григорович, Л.А. Педагогика и психология / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская – Москва : Гардарики, 2008. – 480 с.
8. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, М.П. Бубнов, М.П. Борисенков. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
9. Дубровина, И.В. Возрастные особенности психологии детей / И.В. Дубровина. – Москва : Просвещение, 2009. – 182 с.
10. Евсеев, А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: автореферат канд. дисс. – Екатеринбург, 2007. – 26 с.
11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.Н. Петров. – Москва :

Академия, 2010. – 264 с.

12. Козырева, О. А. Воспитание как феномен моделирования и практики: монография / О. А. Козырева. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2010. – 410 с.

13. Котова, И. Б., Педагог: профессия и личность / И.Б.Котова, Е.Н. Шиянов. – Ростов-на-Дону, 2007. – 129 с.

14. Кочани, Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани Горский: пер. со словацкого. – Братислава, 2014. – 144 с.

15. Крисфилд, Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – Москва : Астрель, 2006. – 296 с.

16. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В.Ф. Ломейко. – Москва, 2013. – 128 с.

17. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2011. – 192 с.

18. Мудрик, А.В. Общение в процессе воспитания / А.В. Мудрик. – Москва : Пед. об-во России, 2010. – 320 с.

19. Осипова, А.А. Особенности взаимоотношений разноуровневых свойств индивидуальности в раннем юношеском возрасте: автореф. канд. дис. – Ростов-на-Дону, 2012. – 103 с.

19. Панько, Е.А. Социальная одаренность и коммуникативные способности / Е.А. Панько, Я.Л. Коломинский, Н.С. Старжинская, Л.Ф. Финькевич, О.В. Орешко, Л.К. Ладутько, Е.П. Чеснокова, С.В. Шкляр. – Мозырь, 2005. – 159 с.

20. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 531 с.

21. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб. завед / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва, 2004. – 400 с.

22. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки /

С.Ю. Тюленьков. – Москва : Terra- спорт, 2007. – 116 с.

23. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2011. – 432 с.

25. Якушева, С.Д. Профессиональная компетентность как условие развития мастерства педагога: материалы международной заочной научно-практической конференции 24 октября 2011г. / отв. ред. И. И. Иванова. – Новосибирск : Изд-во СГГА, 2011. – 103 с.

Анкета «Умение слушать»

Цель: выявление коммуникативных умений

На каждый из вопросов следует дать ответы, которые оцениваются: «почти всегда» — 2 балла; «в большинстве случаев» — 4 балла; «иногда» — 6 баллов; «редко» — 8 баллов; «почти никогда» — 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда ее тема (а то и собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в беседу с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать собеседника?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняется ли ваш тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительный менторский тон, с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Если в итоге вы набрали сумму более 62 баллов, то вы слушатель «выше среднего уровня». Иными словами — чем больше у вас баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.