DOI: 10.17117/na.2016.06.01.354

<http://ucom.ru/doc/na.2016.06.01.354.pdf>

Поступила (Received): 04.06.2016

Простит А.В.
Эффективность игры головой футболистов
массовых разрядов

Prostit A.V.
The effectiveness of game head of football
players in the mass categories

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В данной статье рассмотрены особенности техники удара по мячу головой, а также представлена экспериментальная педагогическая методика обучения ударов головой. В течении эксперимента был проведен ряд тестирований. На основе анализа тестирований были предложены практические рекомендации
Ключевые слова: футбол, юные спортсмены, футболист, игра головой, удар, тренировка

The effectiveness of technical training of football players depends on teaching methods. This article describes the features of the game head technique, and presents an experimental pedagogical methods of head shots. During of the experiment a number of tests was conducted. Practical recommendations were introduced based on the analysis of tests

Key words: football, young sportsmen, football player, game head, shot, coaching, training

Простит Артемий Владимирович

Учитель

Ближнеигуменская средняя

общеобразовательная школа

Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Ближняя

Игуменка, ул. Центральная, 10

Prostit Artemiy Vladimirovich

Teacher

Blizhneigumenskaya secondary school

Belgorod region, Belgorod dist., Blizhnyaya

Igumenka, Tsentralnaya st., 10

Удар по мячу головой – это технический прием, который является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и вратаря [1, с.12; 3, с.18]. Они в свою очередь делятся на подразделы: техника передвижений и техника владения мячом. Внутри этих подразделов выделяются группы отдельных технических приёмов, которые выполняются различными способами [5, с.67].

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и специфический приём, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии [7, с.22].

В технике ударов по мячу головой различают фазы: подготовительную (замах), рабочую (ударное движение и подводка) и завершающую (принятие исходного положения для последующих действий).

Удары по мячу головой могут выполняться в пассивной и активной манере. К пассивной манере относятся такие действия, когда игроки изменяют направление полета мяча в нужную сторону, не выполняя как такового ударного действия, а просто подставляя голову под мяч. В этих случаях скорость полета мяча после взаимодействия футболиста с мячом определяется в основном тем, с какой скоростью мяч летит к игроку [4, с.47].

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием [6, с.81]. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить с ударами по мячу головой.

Педагогический эксперимент проводился в учебно – тренировочной группе секции футбола МОУ ДОД ДЮСШ №6 г. Белгорода. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике и экспериментальной. Педагогический эксперимент состоял из предварительного и основного эксперимента. Исследовательская работа проводилась с 20 футболистами, из которых в контрольную и экспериментальную группу входило по 10 человек. Юные спортсмены начали заниматься футболом с 8 лет. Уровень физической и технической подготовленности групп был приблизительно равен. В процессе педагогического эксперимента занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились по 3 раз в неделю по два академических часа каждое.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на следующих этапах:

Первый этап предполагал изучение и анализ специальной литературы по футболу, что позволило определить основное направление исследования.

Второй этап предполагал:

Проведение первого контрольного тестирования футболистов 12-13 лет и определение состава контрольной и экспериментальной групп. Предварительное тестирование включало в себя 6 контрольных теста:

Удар по мячу средней частью лба с места;

Удар средней частью лба в прыжке с поворотом;

Удар по мячу головой в движении (во время бега);

Удар по мячу головой в прыжке, толчком двумя;

Удар по мячу головой после толчка одной ногой;

Удары в падении.

После проведения тестирования юные футболисты были разделены на пары с примерно равными показателями. Один футболист из пары распределялся в экспериментальную группы, другой в контрольную.

Третий этап был связан с проведением окончательного тестирования юных футболистов экспериментальной и контрольной группы.

Четвертый этап предполагал обработку результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе с помощью методов математической статистики.

В течение эксперимента было проведено четыре тестирования: предварительное, два промежуточных и итоговое. Определялась достоверность различий между результатами, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Подсчет достоверности результатов производился с помощью компьютерной программы. В итоге выявилось, что экспериментальная методика успешно прошла проверку и оказалась более эффективной, чем методика, используемая в контрольной группе.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что экспериментальная методика обучения ударов головой позволяет оптимизировать процесс обучения. Выявлено, что полезность экспериментальной методики обучения выражается в достоверном повышении точности ударов в экспериментальной группе: в начале эксперимента футболисты выполняли в среднем 2,2 точных удара головой по воротам, в конце эксперимента – 5,8. В результате сравнительного анализа данных тестирования до и после педагогического эксперимента установлено, что экспериментальная методика, основанная на целенаправленном обучении ударов головой, наиболее эффективна.

В итоге были предложены следующие практические рекомендации:

В каждом занятии надо отводить 30-40 мин на тренировку ударов.

Уже на этапе предварительной подготовки следует начинать обучение ударам по мячу головой – с удара средней частью лба. Затем осваивать удар по мячу боковой частью лба.

В процессе обучения особое внимание необходимо уделять положению ног и туловища. С целью более быстрого и качественного освоения техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные мячи.

Подготовительные упражнения занимают большое место в повышении уровня развития специальных физических способностей, в частности для развития скоростно – силовых качеств и координации движений.

Подводящие упражнения применяются в индивидуальном порядке для исправления ошибок и совершенствования отдельных деталей движения при ударе.

Список используемых источников:

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореферат диссертации д-ра пед. наук. М., 1992. 41 с.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. М., 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Т. 1. Дивизион. 2008. 476 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: Академия, 2002. 264 с.
6. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Братислава, 1984. 583 с.
7. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: Физическая культура и спорт, 1985. 268 с.