

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

АНАЛИЗ ХАРАКТЕРНЫХ ОШИБОК У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Матяш Вадим, Митова Елена
Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта

Анотація

Розглянуто питання контролю технічної підготовленості футболістів 10-11 років, а також представлений детальний аналіз характерних помилок при виконанні тестів.

У статті представлені особливості розробленої та експериментально обґрунтованої методики технічної підготовки юних футболістів в річному циклі на етапі попередньої базової підготовки на основі визначення дискримінативних ознак у виконанні нерозривних поєднань технічних елементів, яка передбачала тренувальні вправи на усунення характерних помилок в техніці.

Особливу увагу приділено аналізу характерних помилок при виконанні контрольних нормативів з технічної підготовленості, а також запропоновано шляхи та акценти в тренувальній роботі на їх усунення на етапі попередньої базової підготовки.

В результаті впровадження розробленої автором програми тренувань виявлено достовірне поліпшення технічної підготовленості юних футболістів, а також зниження відсотка юних футболістів, які припускаються характерних помилок, що підтверджує ефективність методики.

Ключові слова: контроль, технічна підготовка, юні футболісти, етап попередньої базової підготовки, характерні помилки.

Annotation

The issue of control of technical preparation of football players of 10-11 years as well as a detailed analysis of typical errors in doing tests.

The article presents the features developed and experimentally-based methodology technical preparation of young players in the annual cycle at the stage of pre-basic training-based discriminative signs by indissoluble combination of technical elements, which included training on the impact of the elimination of specific errors in technique.

Particular attention is paid to analysis of typical errors in the performance benchmarking of technical preparation, as well as ways and accents in the training work for their elimination at the stage of preliminary base preparation.

As a result of the author developed an exercise program showed significant improvement in the technical preparation of young players, as well as the decrease in the percentage of young football players, allowing specific error, which confirms the effectiveness of techniques.

Keywords: control, technical preparation, junior players, the stage of pre-basic training, characteristic errors.

Постановка проблеми и анализ последних публикаций.

Характерными чертами техники современного футбола являются простота и предельная рациональность используемого приема. Высокого мастерства футболисты добиваются в том случае, если овладевают всем арсеналом техники, выполняя приемы быстро, точно и непринужденно. Особенно важно умение безошибочно владеть мячом при быстром передвижении и непосредственном противодействии соперника [1, 4].

Управление тренировочным процессом невозможно без информации о результатах педагогических воздействий на отдельных футболистов и команды в целом. Главное место занимает контроль, который предусматривает оценку техники владения мячом в разных условиях и определение тех факторов, которые могут лимитировать проявление технического мастерства в соревновательных играх [8].

Проблема оптимальной оценки эффективности техники игры в футболе неоднократно привлекала внимание исследователей в силу своей значимости в системе управления соревновательной деятельностью и подготовкой спортсменов разных возрастных групп [2, 4, 8].



Показатели количества футболистов (в процентах), допускающих характерные ошибки при выполнении тестов до и после эксперимента

Характерные ошибки при выполнении тестов	Количество спортсменов (%) до эксперимента		Количество спортсменов (%) после эксперимента	
	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)
Удар по мячу на дальность				
Направление разбега не совпадает с направлением удара	40,9	40,9	31,8	9,1
Опорная нога поставлена совсем рядом с мячом	63,3	68,1	50,0	27,2
Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	40,9	40,9	36,3	22,7
Вбрасывание мяча из-за боковой линии				
При вбрасывании мяч не занесен за голову	63,3	68,1	50,0	22,7
Вбрасывание совершено одной рукой	45,4	50,0	40,9	31,8
Мяч еще не выпущен из рук, а нога уже оторвалась от земли	72,2	77,2	54,5	40,9
Обводка стоек на время				
Игрок ведет, наклонив голову вниз	72,2	72,2	63,3	50,0
При ведении по мячу наносятся слишком сильные удары-толчки	77,2	72,2	72,2	50,0
Комплекс с мячом				
Остановка после каждого технического приема	77,2	77,2	68,1	45,4
Скорость выполнения технического приема невысокая	72,2	77,2	54,5	36,3
Плохой переход от одного технического приема к другому	90,9	90,9	63,3	22,7
Жонглирование				
Чрезмерное напряжение стопы при касании с мячом	81,8	86,3	68,1	31,8
Бег 30м с ведением мяча				
Игрок ведет мяч, наклонив голову вниз	90,9	90,9	68,1	45,4
При ведении по мячу наносятся слишком сильные удары-толчки	77,2	77,2	50,0	22,7
Взгляд постоянно прикован к мячу	50,0	45,4	36,3	27,2
\bar{X}	67,7	68,9	53,8	32,4
P	> 0,05		<0,05	

Однако на этапе предварительной базовой подготовки контроль технической подготовленностью приобретает особую значимость, в связи с тем, что на этом этапе многолетней подготовки происходит углубленная проверка предварительно отобранного контингента детей на соответствие их умений и навыков современным

требованиям футбола, выявление целесообразности их дальнейшего спортивного совершенствования [3, 6, 9].

Исследование научно-методической литературы свидетельствует о том, что основы проведения педагогического контроля в футболе представленные на данных передовой спортив-

ной практики преимущественно предусмотрены для применения в системе подготовки высококвалифицированных игроков [2, 3, 8].

Анализ нормативной документации (действующих украинских учебных программ для ДЮСШ по футболу свидетельствует о том, что в контроле различных сторон подготовленности пред-



Программа технической подготовки футболистов 10-11 лет в годичном цикле

Блоки упражнений на обучение техническим приемам и их сочетаниям	Период годичного цикла	Месяц
Блок №1 «Ведение мяча – передача» Блок №2 «Остановка мяча – удар ногой»	Подготовительный период – общеподготовительный этап	Сентябрь
		Октябрь
Блок №3 «Передача – прием- удары ногой» Блок №4 «Ведение мяча – обводка – удар»	Подготовительный период – общеподготовительный этап	Ноябрь
		Декабрь
Блок №5 «Отбор сверху – удары головой» Блок №6 «Передача – прием – передача»	Подготовительный период – специально-подготовительный этап	Январь
Блок №7 «Отбор мяча – ведение»	Подготовительный период – специально-подготовительный этап	Февраль
Блок №8 «Перехват – передача»	Подготовительный период – специально-подготовительный этап	Март
	Соревновательный	Апрель
Блок №9 «Ведение – обманные движения (финты)»	Подготовительный период – специально-подготовительный этап	Май
	Соревновательный	Июнь
Блок № 1-9 (индивидуальная подготовка)	Переходный	Июль-август

лагаются одинаковые тесты для всех возрастных групп с 12 до 17 лет, различия наблюдаются лишь в оценке показателей. Такой подход уже не соответствует современным тенденциям развития командных спортивных игр, дифференцированному подходу в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития физических качеств, задач каждого из этапов многолетней подготовки и т.п. [7].

Также изучение системы контроля в футболе показало, что в основном в оценке технической подготовленности предлагаются шкалы только с количественными показателями, и гораздо реже предлагается качественная характеристика эффективности того или иного технического приема. Особенно в этом возникает необходимость на первом и втором этапах многолетней подготовки, когда происходит становление техники [7].

Согласно учебной программы для ДЮСШ обучение техническим элементам начинается с первого года пребывания юных

спортсменов в группах начальной подготовки (с 6 лет), но все приемы изучаются по отдельности [7]. Уже в возрасте 10-11 лет происходит отбор наиболее одаренных и перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы, что соответствует этапу предварительной базовой подготовки. Поэтому именно на этапе предварительной базовой подготовки большое внимание необходимо уделять технической подготовке, а именно обучению и контролю выполнения сочетаний технических приемов, которые чаще всего выполняются в соревновательной деятельности [4].

Совершенствованием процесса технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп занимались многие ученые [1, 10, 11, 12], однако анализу ошибок у футболистов при выполнении контрольных тестов по технической подготовленности и характеристике путей их устранения посвящено недостаточно научно-методических публикаций, поэтому это направление научных исследований является

актуальным.

Цель исследования – проанализировать характерные ошибки у юных футболистов при выполнении контрольных тестов по технической подготовленности до и после внедрения экспериментальной методики на этапе предварительной базовой подготовки.

Связь работы с научными планами, темами. Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме: 2.6. «Теоретико-методические основы совершенствования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в структуре многолетней подготовки спортсменов», № госрегистрации 0111U001168.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; социологический опрос, педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; методы математической статистики.



Характеристика ошибок при выполнении теста «Комплекс с мячом»

Технические ошибки	Последствия ошибок	Акценты при исправлении ошибок
Остановка после каждого технического приема	Теряется синхронность в последовательном выполнении комплекса	Упражнения на сочетание приемов
Скорость выполнения технического приема невысокая	Игрок акцентирует внимание на одном техническом приеме	Выполнение приемов на большой скорости, скрытно и внезапно
Плохой переход от одного технического приема к другому	Теряется контроль над мячом	Упражнения с конкретной постановкой цели, упражнения в выполнение отдельных технических приемов

Результаты исследования и их обсуждения. На этапе констатирующего эксперимента в ходе проведения тестирования нами выявлено, что исходный уровень технической подготовленности у юных футболистов 10-11 лет по среднестатистическому показателю соответствовал уровню ниже нормы по всем контрольным тестам («комплекс с мячом», «обводка стоек на время», «вбрасывание мяча из-за боковой линии», «удар по мячу на дальность» «жонглирование», кроме теста «бег 30м с ведением мяча», при этом коэффициент вариации был от 16,4% до 72,6%, что свидетельствует о неоднородности показателей. Анализ качества выполнения тестов, особенно тех, которые объединяют несколько технических прием («комплекс с мячом», «обводка стоек на время»), свидетельствует о большом проценте футболистов, допускающих ошибки (68,9 %) (табл.1.).

В связи с этим, разработка и экспериментальное обоснование методики технической подготовки футболистов в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки было сформировано на основе учета дискриминативных признаков, присущих футболистам на более старших этапах многолетней подготовки (команд ДнепрU-19 и ДЮСШ 15-16 лет), так и 10-11-летних футболистов, а также на основе выявленных оши-

бок при выполнении сочетаний таких технических приемов, как: ведение мяча - передача, ведение мяча - обводка - удар, ведение - остановка мяча, передача-остановка мяча - передача, передача - удар ногой, игра головой - удары головой, отбор мяча - передача, обманные движения (финты) - удар ногой, обманные движения (финты) - передача, вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Методика технической подготовки футболистов в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки, которая построена на основе организации учебно-тренировочного процесса, предусматривает общее количество часов согласно действующей программе ДЮСШ 2003 года, соблюдение основных принципов: дидактических и специфических и содержит перераспределение содержания технической подготовки. Методика состояла из таких тренировочных средств: а) 9 блоков упражнений по технической подготовке с использованием средств на углубленное изучение сочетаний технических приемов с акцентом на эффективный и быстрый переход от одного технического приема к другому; б) комплексов упражнений на повышение уровня развития специальных способностей, в частности психомоторных качеств, с учетом дифференцированного подхода в зависимости

от типа нервной деятельности; в) подвижных игр, способствующих одновременному развитию физических качеств и закреплению технических навыков (табл.2).

Планирование технической подготовки с использованием блочной системы заключалось в том, что: каждый из блоков упражнений отвечал решению определенных задач углубленного обучения сочетание двух или трех технических приемов, а также включал вспомогательные комплексы упражнений на развитие специальных физических и психомоторных качеств и предупреждения характерных ошибок.

Основными подходами в предложенной технической подготовке были:

- перераспределение соотношения часов и содержания в каждом месяце годичного цикла (с сохранением количества часов на год);

- постепенное увеличение времени тренировок (в течение сентября-октября – 3 тренировочных дня в неделю, ноября-марта – 4 тренировочных дня в неделю, апреля-мая – 5 тренировочных дня в неделю, июнь-август 6 тренировочных дней в неделю);

- разработанная нами последовательность предлагает обучение приемам не только отдельно, но и с объединением нескольких приемов, которые слитно выполняются во время игры, что дает



возможность быстрее и лучше овладеть ими. Ещё мы учитывали технический брак во взаимосвязи, то есть, например, после плохой передачи следует плохой приём мяча, после плохого приёма следует плохое ведение, обводка или удар, то есть почти все технические элементы во время игры выполняются слитно и большинство ошибок возникает именно в момент перехода от одного действия к другому;

– инновационные подходы к планированию и использования физических упражнений, применяемых в технической подготовке юных футболистов.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный подход, при обучении техническим приемам и их сочетаний. Многие юные спортсмены допускали ошибки при выполнении удара по мячу на дальность, такие как: направление разбега не совпадает с направлением удара, опорная нога поставлена слишком далеко от мяча, носок бьющей ноги не опущен вниз, при ударе туловище не отклонено назад. Перечисленные неточности при выполнении удара по мячу приводят к ряду негативных последствий, мешающих достичь эффективного выполнения приема, а именно: удар серединой подъема не получится; бьющая нога едва дотягивается до мяча и касается его лишь носком; бьющая нога касается мяча лишь носком; удар получается слабее, мяч полетит слишком высоко.

Характерными ошибками при выполнении вбрасывания мяча из-за боковой линии у футболистов 10-11 лет были: мяч не занесен за голову; вбрасывание сделано одной рукой; мяч еще не выпущен из рук, а нога уже оторвалась от земли. Такие ошибки во время игры приводят к тому, что вбрасывание мяча предостав-

ляется противоположной команде, а также к психологической неуверенности игроков при последующих вбрасываниях.

При выполнении ведения мяча и обводки стоек характерными ошибками у юных спортсменов были отмечены: игрок ведет мяч, наклонив голову вниз; при ведении по мячу наносятся слишком сильные удары-толчки; взгляд постоянно прикован к мячу. Такие ошибки во время игры приводят к тому, что: игрок не видит игровой ситуации и не сможет вовремя передать мяч партнеру или ударить по воротам, мяч отскакивает далеко и может быть перехвачен соперником, игрок не видит игровой ситуации, а также приводит к психологической неуверенности игроков при последующих обгрываниях соперника.

Отмечается, что у юных спортсменов характерными ошибками при выполнении теста «Комплекс с мячом» были: остановка после каждого технического приема, скорость выполнения технического приема невысокая, плохой переход от одного технического приема к другому. Такие ошибки во время игры приводят к тому, что: теряется синхронность в последовательном выполнении комплекса, игрок акцентирует внимание на одном техническом приеме, теряется контроль над мячом.

Данные ошибки мы пытались устранить при помощи упражнений, предложенных в блоках № 1, 2, 5, 8, с учетом выделенных нами «акцентов» на исправление ошибок. Пример характеристики ошибок при выполнении теста «Комплекс с мячом» представлен в таблице 3.

Сравнение разработанной методики с общепринятой программой ДЮСШ (2003) с помощью контрольного тестирования после педагогического эксперимента дает основание считать, что методика технической подготовки футболистов в годичном цикле на этапе предварительной

базовой подготовки является эффективной в связи с тем, что определен достоверный прирост ($p < 0,001$) технической подготовленности в экспериментальной группе по тестам «обводки стоек на время», «комплекс с мячом», «удар по мячу на дальность», «вбрасывание мяча из-за боковой линии», «жонглирование» и «бег 30м с ведением мяча» при этом в контрольной группе достоверный прирост показателей ($p < 0,05-0,001$) был зафиксирован только в двух тестах: «жонглирование» и «бег 30м с ведением мяча».

Кроме того, важно отметить, что улучшились не только временные и количественные показатели по тестам, но их выполнение стало более качественным в экспериментальной группе, чем в контрольной, что отразилось на снижении количества юных футболистов, которые допускали ошибки в технике выполнения приемов.

В таблице 1 представлено процентное соотношение футболистов, которые допускали ошибки при выполнении технических элементов до и после внедрения разработанной нами методики.

Таким образом, результаты наших исследований позволили заключить следующее. По современным представлениям, наиболее эффективными методами являются такие, которые близки по структуре к соревновательным упражнениям и моделируют в момент их выполнения степень мышечного напряжения и структурную особенность техники выполняемого движения, адекватную соревновательным нагрузкам.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки обучения, перенос навыка, также неуверенность и



страх при выполнении, затяжной переход от одного технического приема к другому.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения показала себя с положительной стороны, всесторонне влияя на эффективность выполнения технических приемов. Процентное соотношение футболистов, допускающих ошибки, снизилось в экспериментальной группе с 62,6 % до 31,0 %, а в контрольной группе – с 63,6 % до 53,0 % при конечном тестировании.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса обучения технике футбола.

Выводы. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют, что применение разработанной последовательности обучения техники игры с мячом у юных футболистов и применение специальных подводящих упражнений для обучения технике, а также упражнений на развитие физических и психомоторных качеств, приводит к более эффективному овладению юношами техническими элементами игры. Кроме того, такой подход, по нашему мнению, будет оказывать содействие большей заинтересованности детей к игре в футбол, так как, чем лучше они владеют техникой, тем больше им захочется играть, а лучшие будут способны попасть в учебно-тренировочные группы.

После внедрения методики 70 % юных футболистов экспериментальной группы были отобраны в учебно-тренировочные группы ДЮСШ № 2 для дальнейшей спортивной подготовки.

Таким образом, улучшение контрольных показателей свидетельствует о правомерности выбранного нами подхода и позволяет рекомендовать в практику работы тренерам в спортивных школах разработанную методику технической подготовки юных футболистов в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки на основе определения дискриминативных признаков при выполнении неразрывных сочетаний технических приемов.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в совершенствовании процесса технической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки.

Литература

1. Бойченко С. Взаимосвязь ловкости с техническим мастерством футболистов / С. Бойченко // Теория и методика физического воспитания и спорта. К.: 2005. - № 2. - С. 3-5.
2. Дулібський А. В. Чемпіонат світу з футболу 2014 року: кадрово-аналітичний аспект / А.В. Дулібський, Я.Грицько // Молода спортивна наука України. - Л.: ЛДУФК, - 2015. - Т.1. - С. 70-75.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – 416 с.
4. Митова Е.А. Совершенствование процесса технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки [монография] / Е.А. Митова, В.В. Матяш. – Днепропетровск, «Инновация», 2015. – 270 с.

5. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В.В. Николаенко [монография] – К; 2014. – 336 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. литература, 2015. – 680 с.
7. Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності. / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико, В.Г. Гончаренко та інші. – К., 2003. – С. 40-65.
8. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Шамардін. – Львів, 2013. – 36 с.
9. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). [монография] – К.: Олимпийская литература, 2011. – 400 с.
10. Sneyers Jozef. Soccer training an announce programme. / Jozef Sneyers. 2002. –
11. Visentini M. Entaineur de football: les systemes de jeu en questions – reponses / M.Visentini. – Paris: Editions Actio, 2006. – 192 p.
12. Waty J. Football: l'entraineur amateur entre objectifs et contraintes / J.Waty, Y Calvin. Paris: Editions Actio, 2006. – 188 p.

