Футбол - наиболее популярная и массовая игра у юношей и девушек.

Он помогает воспитывать такие ценные качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания молодежи. Повышение уровня мастерства российских футболистов находится в прямой зависимости от развития детского футбола.

В коллективах мастеров уже трудно исправлять недостатки в технической подготовке, чем эффективнее будет выстроен тренировочный процесс обучения у девушек, тем успешнее будет их подготовка, и только тогда можно будет вести борьбу за высоты мирового уровня в футболе.

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Задачами технической подготовкой является: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры. Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора метода и средства обучения. Поэтому в этом возрасте футболистки уже могут овладеть многими техническими сложными двигательными действиями.

По мнению специалистов по футболу отмечают недостаточный уровень подготовленности выпускников ДЮСШ и КДЮСШ по футболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного женского футбола. Одной из причин служит недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных футболисток. В группах высшего спортивного совершенствования уже трудно исправить недостатки в технической подготовке. Чем эффективнее будет выстроен учебно-тренировочный процесс обучения у девушек 13-15 лет, тем успешнее будет их подготовка, и только тогда можно будет вести борьбу за высокие результаты и достижения в футболе. Сказанное определяется актуальность нашего исследования, обусловленного изучением способов и путей повышения показателей технической подготовки футболисток 13-15 лет на основе специальных подобранных заданий и упражнений.

Исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях по футболу на базе МБОУ ДОД «КДЮСШ» г. Абакана и «ДЮСШ» Усть-абаканского района Республики Хакасия. В исследованиях приняли участие 20 футболисток, были сформированы 2 группы в каждой группе по десять спортсменок. В контрольную группу вошли воспитанницы «ДСЮШ» Усть-абаканского района, а в экспериментальную группу футболистки из «КДСЮШ» г.Абакана. Все футболистки одного возраста. Выбор испытуемых проводился с учётом специфики, особенностей выбранной тематики исследований и поставленных задач.

Исследования проходила в три этапа ; временные промежутки эксперимента: май 2017 г.-март 2018 г.

На первом этапе был определен методологический аппарат исследования, проведен теоретический анализ учебно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе проводился анализ полученных показателей технической подготовки двух исследуемых групп на начало экспериментальной работы.

На этом же этапе были подобранны и внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы специальные задания и упражнения, направленные на повышение технического мастерства футболисток. На третьем этапе проводился общий анализ полученных материалов исследования, подводились итоги экспериментальной работы и формировались практические рекомендации.

В ходе исследования для установления и обработки материалов констатирующего этапа были выявлены показатели технической подготовки, для чего нами использовались тестовые задания. В результате проведенного тестирования на начальном этапе экспериментальной работы было выявлено, что техническая подготовка футболисток 13-15 лет в исследуемых группах по t-критерию Стьюдента не имела достоверных различий при 5 % значимости (P), что позволяет утверждать об одинаковой технической подготовленности и соответственно о правильном формирование групп.

Для проведения экспериментальной работы по совершенствованию учебно- тренировочного процесса нами были подобраны и внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы специальные задания и упражнения.

Приведем виды экспериментальных упражнений и заданий, направленных на повышение технического мастерства спортсменок-футболисток:

-Ускорения и рывки с мячом: Ускорения и рывки с мячом (до 30 м), обводка препятствий (на скорость), Рывки к мячу с последующим ударом по воротам-2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

- Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадам (умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти в другую сторону с мячом), «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево и др.

Использование в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы специальных заданий и упражнений в течение семи месяцев позволило достичь положительного эффекта, что сказалось на приросте показателей технического мастерства футболисток экспериментальной группы. Полученные результаты, подтверждающие эффективность использования специальных заданий и упражнений, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты технической подготовки экспериментальной работы после педагогического эксперимента (март 2018)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Группа | n | X±m | δ | t | P |
| 1 | Тест №1:Ведения мяча 30 м. | ЭГ | 10 | 4,12±0,12 | 0,37 | 0,28>0,05 | |
| КГ | 10 | 4,15±0,08 | 0,24 |
| 2 | Тест №2:Удары на дальность по неподвижному мячу. | ЭГ | 10 | 47,4±1,94 | 5,84 | 2,38<0,05 | |
| КГ | 10 | 41,2±1,83 | 5,51 |
| 3 | Тест №3:Удары в цель | ЭГ | 10 | 12,5±0,75 | 2,22 | 5,2<0,01 | |
| КГ | 10 | 8,6±0,43 | 1,29 |
| 4 | Тест №4 Комплексное упражнение. | ЭГ | 10 | 13,82±0,20 | 0,61 | 3,26<0,01 | |
| КГ | 10 | 14,80±0,28 | 0,84 |

Изучение полученных данных по выявлению достоверности различий между исследуемых говорит о том, что достоверный результат был достигнут в тестах «Удары на дальность по неподвижному мячу» при 5 % значимости (P), а в тестах «Удары в цель» и «Комплексное упражнение» нам удалось достигнуть различий при 1 % значимости, это говорит о высокой эффективности влияния специальных заданий и упражнений на повышение технической подготовки. Данные теста «Ведения мяча 30 м»так же говорят о преобладании экспериментальной группы, но к сожалению, достоверного результата достичь не удалось. Для визуального восприятия полученные данные представим в виде диаграммы (рис 1)

*Рис 1.Результаты техническо йподготовки КГ и ЭГ после эксперимента*

Результаты технической подготовки футболисток 13-15 лет в тесте «Ведение мяча 30 м», представленные на рисунке 1, свидетельствуют о прирост средних показателей, которые у футболисток составил экспериментальной группы 12,8%, а у спортсменок в контрольной 10,5%.Анализируя данные второго теста «Удары на дальность по неподвижному мячу», применяемого для определения технической подготовки спортсенок, отмечая, что наибольший прирост показателей достигнут в экспериментальной группе,и составил 22,1%,а в контрольной только 4,5%.

Таким образом, полученные результаты позволяют судить об эффективности использования в тренировочном процессе специальных заданий и упражнений, направленных на развитие технического мастерства.

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что цель исследования нами достигнута, поставленные задачи решены, рабочая гипофиза о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс специальных заданий и упражнений позволит повысить показатели технической подготовки у футболисток 13-15 лет, подтверждена.

Материал проведенного исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями, учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах с целью повышения эффективности и совершенствования процесса обучения, направленного на повышение технического мастерства футболисток 13-15 лет.

**Библиографический список**

1. Ашмарин Б. А., Теория и методика физического воспитания - М: Физическая культура и спорт,1990 г.

2. Бен ЛакрешЖамильЭддин. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования,2004**.**

3.Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). – М.: ФиС, 1972. – 192 с.

4.Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Технико-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982. – С. 9-13.

5. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга детского тренера ПРОФИЗДАТМосква 2011.Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983. – 164 .