

*Воронин И.Ю.,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры «спортивных дисциплин»  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

*Рындя А.Н.,  
студент 5 курс,  
факультет физической культуры,  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОДИННАДЦАТИМЕТРОВОГО УДАРА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

***Аннотация:** в работе рассматриваются вопросы совершенствования точности одиннадцатиметрового удара. В ходе тренировочного процесса с футболистами 11-12 лет в подготовительном периоде применены методы «сближаемых заданий» и «заданных серий».*

***Ключевые слова:** повышение эффективности одиннадцатиметрового удара; тренировочный процесс футболистов 11-12 лет; подготовительный период; методы «сближаемых заданий» и «заданных серий».*

***Abstract:** The work addresses the issues of improving the accuracy of penalty. During the training process with football players of 11-12 years old in the preparatory period, the methods of "convergent tasks" and "prescribed series" were used.*

***Keywords:** improving the accuracy of penalty; the training process of 11-12 years old football players; preparatory period; methods of "convergent tasks" and "prescribed series."*

Выступления сборной команды России по футболу за последние годы свидетельствуют о низком уровне спортивного мастерства российских футболистов, которое не отвечает требованиям современного футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва (2001) отмечают, что одной из ведущих причин этого является отсутствие точности в реализации ударов по воротам у футболистов.

А.П. Золотарев и Н.М. Люкшинов отмечает, что в условиях российского футбола можно наблюдать неумение бить по воротам и голы не забиваются с 5-15 метров и даже с 11-метрового удара.

Анализ специальной литературы и обобщение практического опыта показали, что тренеры по футболу не располагают научно обоснованными методами повышения точности одиннадцатиметровых ударов. При этом фактически отсутствуют данные исследований, изучающих совершенствование точности одиннадцатиметровых ударов у футболистов различной квалификации.

**Цель работы** состояла в повышении эффективности одиннадцатиметрового удара у футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде.

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД ДЮСШ Корочанского района Белгородской области.

В процессе педагогического эксперимента занятия с контрольной и экспериментальной группой проводились по 5 раз в неделю по 2 часа каждое. В процессе эксперимента всего было проведено 86 занятий с объемом в 193 часа (экспериментальная методика).

Исходя из представленной программы, совершенствование точности одиннадцатиметрового удара в недельном тренировочном цикле происходит по плану, представленному в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Время и интенсивность упражнений на совершенствование точности одиннадцатиметрового удара в недельном тренировочном цикле у юных футболистов

День недели	Время на удар	Интенсивность
Понедельник	10	Малая
Четверг	20	Малая
Пятница	15	Большая
Воскресенье	10	Средняя

Таблица 2.

Совершенствование точности одиннадцатиметрового удара в недельном тренировочном цикле у юных футболистов

Месяц	День недели	Метод, количество серий	
		Сближаемых заданий	Заданных серий
Январь	Понедельник	3	
	Четверг		6
	Пятница	5	
	Воскресенье	4	
Февраль	Понедельник	3	
	Четверг		6
	Пятница	5	
	Воскресенье	4	
Март	Понедельник	3	
	Четверг	3	3
	Пятница	2	2
	Воскресенье	4	
Апрель	Понедельник	3	
	Четверг	3	3
	Пятница	2	2
	Воскресенье	4	

Метод сближаемых заданий. Удары с 11 метров выполняются в ограничительную "стенку", чтобы игроки могли точно контролировать точку

попадания мяча после каждого удара.

На ограничительной "стенке" обозначаются пять ориентиров (А, Б, В, Г, Д) на расстоянии 1 метра друг от друга. Футболист последовательно наносит удары в ограничительную "стенку", обязательно сохраняя в разных попытках одно и тоже направление разбега, с посылком мяча:

- первым ударом - в крайний левый ориентир А;
- вторым ударом - в крайний правый ориентир Д;
- третьим ударом - во второй ориентир слева Б;
- четвертым ударом - во второй ориентир справа Г.

Затем игрок выполняет серию из 4 ударов, направляя мяч в ориентир В, обозначенный в середине.

Метод заданных серий. Суть этого метода состоит в том, что игрок задает себе число, определяющее количество выполненных подряд только удачных ударов в углы ворот (70 см от стойки). В нашем случае - серия из 5 удачных попыток, выполненных подряд.

Если игроки не могут справиться с таким заданием, то тренировка пенальти может проходить следующим образом.

Сначала выполняется большое количество ударов в ограничительную "стенку" с того расстояния, с которого игрок уверенно посылает мяч в нужные области ворот. Для игроков такой дистанцией может быть 5 метров.

После того, как футболист достигнет необходимой стабильности попаданий (сможет выполнить серию из 3-5 удачных попыток подряд), дистанция нанесения ударов увеличивается примерно на 1 метр. Достигнув стабильной точности исполнения ударов с 6 метров, игрок переходит к выполнению ударов с 7 метров, а затем до пенальти.

Если игрок сильным ударом направляет мячи в "мертвое пространство" у боковой стойки, ему необходимо сохранять один и тот же угол подхода к мячу при ударах с разных расстояний. Для этого удары с 8, 9 и 10 метров выполняются с точек, которые располагаются на прямой линии, идущей от одиннадцатиметровой отметки и проходящей примерно в 50-70 сантиметрах от

боковой стойки ворот.

В результате проведения педагогического эксперимента были получены данные по изменению точности выполнения одиннадцатиметрового удара юных футболистов контрольной и экспериментальной группы. Изменения в показателях в точности ударов по воротам у футболистов в контрольной и экспериментальной группах и их обработка с помощью методов математической статистики представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Изменение показателей футболистов в точности ударов по воротам процессе эксперимента в контрольной и экспериментальной группе, (к-во раз)

Название теста	Название группы	Время эксперимента		Достоверность различий
		Начало	Окончание	
Удар по воротам в шесть квадратов	Э	5,85±0,34	6,71±0,18	P<0,05
	К	5,71±0,42	6,14±0,26	P>0,05
Точность выбивания мяча	Э	4,57±0,36	5,28±0,28	P<0,05
	К	4,71±0,42	5,14±0,45	P>0,05
Удар по воротам из 10 попыток	Э	30,4±1,9	35,4±1,5	P<0,01
	К	31,4±1,6	33,4±1,3	P<0,05

Из результатов, представленных в таблице 3, следует, что произошло улучшение результатов в точности выполнения одиннадцатиметровых ударов по воротам у футболистов экспериментальной группы в ходе исследования на 14,6 %, которое являлось статистически достоверным (P<0,05). В контрольной группе, несмотря на общее улучшение в 7,5% нами не выявлено изменений в достоверных изменений (P>0,05).

Из результатов, представленных в таблице 3, следует, что произошло улучшение результатов в точности выбивания мяча у футболистов экспериментальной группы в ходе исследования на 15,6 %, которое являлось статистически достоверным (P<0,05). В контрольной группе, несмотря на общее улучшение в 9,1% нами не выявлено изменений в достоверных изменений

( $P > 0,05$ ).

Из результатов, представленных в таблице 3, следует, что произошло улучшение результатов в точности выполнения одиннадцатиметровых ударов по воротам у футболистов экспериментальной группы в ходе исследования на 16,4 %, которое являлось статистически достоверным ( $P < 0,01$ ). В контрольной группе, несмотря на общее улучшение в 6,36 % нами выявлено достоверное изменение ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, внедрение разработанной методики в учебно-тренировочный процесс юных футболистов в экспериментальной группе привело к достоверным изменениям в точности одиннадцатиметровых ударов, что обуславливает ее эффективность.

#### **Использованные источники:**

1. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с.
2. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 78 с.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.