

УДК 378. 663. 037:796.035 (476.60)

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЖОНГЛИРОВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ФУТБОЛЕ**

**Даньковская Т.В., Леонов И.Н.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Цель исследования – обосновать эффективность применения жонглирования на формирование техники владения мячом в футболе.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1. Изучить технику владения мячом в футболе.
2. Экспериментально обосновать эффективность применения жонглирования на формирование техники владения мячом в футболе.
3. Разработать практические рекомендации.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

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.

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.

Контрольные испытания (педагогическое тестирование).

В практике подготовки футбольных резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля, который соответствует данной возрастной категории занимающихся. Данные контрольные нормативы могут также успешно применяться и на парах физической культуры в вузах.

1. Удары по воротам на точность.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

3. Жонглирование мячом.

4. Передачи мяча в парах.

В ходе эксперимента были получены результаты, которые представлены в таблице № 1. Данные результаты отображают уровень значимости и достоверности изменений, произошедших по нескольким контрольным нормативам, которые, в свою очередь, нам дают представление о технической подготовке студентов.

Таблица – Результаты контрольных нормативов отображающих уровень технической подготовки студентов

Показатели	Результаты			
	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	$M_c \pm m_c$	$p_{сдвиг}$
Удары по воротам на точность, раз	$5,6 \pm 0,28$	$6,3 \pm 0,26$	$0,7 \pm 0,11$	$< 0,001$
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, сек	$11,14 \pm 0,13$	$11,02 \pm 0,12$	-	$< 0,01$
Жонглирование мячом, раз	$6,7 \pm 0,41$	$7,25 \pm 0,41$	$0,55 \pm 0,15$	$< 0,01$
Передачи мяча в парах, раз	$22,7 \pm 0,56$	$23,7 \pm 0,49$	$1 \pm 0,15$	$< 0,001$

Примечание:  $M_1$  – среднее арифметическое значение до эксперимента;  $M_2$  – среднее арифметическое значение после эксперимента;  $M_c$  – среднее арифметическое значение сдвига;  $\pm m_1$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения до эксперимента;  $\pm m_2$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения после эксперимента;  $\pm m_3$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения сдвига;  $p$  – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Анализ сдвигов, изучаемых показателей технической подготовки в ЭГ, показал статистически значимые сдвиги по всем контрольным нормативам.

Таким образом, результаты работы свидетельствуют о том, что применение жонглирования оказывает положительное влияние на формирование техники владения мячом в футболе.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Рациональное сочетание жонглирования со специальными упражнениями, способствующими формированию техники в футболе, с учетом возрастных и индивидуальных способностей занимающихся, оказывает положительное воздействие на формирование техники владения мячом в футболе.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Разминка в занятиях со студентами должна занимать не более 8-10 мин., т.к. организм быстро настраивается на работу.

2. С целью повышения уровня технической подготовки студентов необходимо кроме специальных упражнений способствующих формированию и закреплению техники владения мячом в футболе, также применять упражнения с элементами жонглирования – как одиночного, так и в парах и небольших группах. А при проведении занятий использовать соревновательный метод, это позволит повысить уровень мотивации студентов для достижения положительных результатов.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: "Просвещение", 1986.
2. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебн. Пособие по курсу «Основы НИР для студентов спец. Физическая культура. – Гродно, 1995. – 68с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. Для ин-гов физ. культ. - М.: Физическая культура и спорт, 1988. - 192 с.
4. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. -М.: ФиС, 1976.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. - М.: 1985г. - 187 стр.
6. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК Под. Ред. В.С.Иванова.- М.: Физкультура и спорт. 1990.- 176 с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 480 с.
8. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.
9. Чанади Арпад. Футбол. Техника. Пер. с венгерск. -М.: ФиС, 1978.