

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА  
ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Григорьева Александра Юрьевича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В современном футболе наряду с проблемами «большого» футбола все больше внимания обращается к юношескому футболу, который, несомненно, становится главной базой подготовки молодой смены для клубных и национальных сборных команд.

Повышение мастерства российских футболистов во многом зависит от планомерного и квалифицированного обучения игре детей, начиная с раннего возраста. Научно-педагогическими исследованиями на основе анализа возрастных особенностей детского организма доказаны возможность и целесообразность начала занятий футболом с 8-10 лет (Ю.П. Ильичев, 1964; В.В. Варюшин, 1968; А.А. Сучилин, 1972; Я. Палфай, 1973).

Практика показывает, что процесс становления мастерства вообще в спортивных играх отличается рядом особенностей. Для него характерна необходимость сравнительно раннего начала систематических занятий, позволяющих целенаправленно развивать специальные психофизические качества и овладевать двигательными навыками.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* обучения технике игры в футбол подростков на стадии начальной специализации.

В соответствии с проблемой сформулирована *тема* исследования: «Методика формирования двигательного навыка игры в футбол на этапе начальной подготовки».

*Объект* – процесс обучения технике игры футболистов на этапе начальной подготовки.

*Предмет* исследования – средства и методы тренировки технических навыков игры в футбол.

*Целью* педагогического исследования является представление и апробация методики подготовки юных спортсменов в условиях учебно-тренировочных занятий на базе секции футбола.

**Гипотеза:** формирование двигательных навыков детей будет осуществляться успешно, если будет четко представлена ориентировочная основа двигательного действия, подлежащего усвоению; учебно-тренировочная деятельность будет сопровождаться периодической диагностикой уровня сформированности двигательных действий и, соответственно, корректироваться.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

- 1) изучить теоретические источники по проблеме исследования;
- 2) представить методику технической подготовки юных футболистов;
- 3) определить уровень эффективности представленной методики.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы:**

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.

В первой главе настоящей работы рассматриваются вопросы организации работы с юными футболистами, особенности учебно-тренировочного процесса, проблемы их физической подготовки, технико-тактический и теоретический материал по подготовке футболистов, методику обучения игры в футбол. Также приводятся основные аспекты техники игры в футбол.

Вторая глава освещает вопросы организации и проведения педагогического исследования, приводится анализ результатов данного исследования и методические рекомендации по обучению игре детей среднего школьного возраста на начальном этапе.

Педагогическое исследование, направленное на выявление эффективности методики по формированию двигательных навыков игры в футбол у учащихся среднего школьного возраста, проводилось на базе

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ» города Аркадака. Тренировочный и соревновательный процессы проходят зимой в зале, а летом на большом поле стадиона на базе данной ДЮСШ.

Подростки 12-13 лет занимаются футболом третий год, в 2016 году их перевели в группу начальной специализации.

Приведем план тренировочного занятия в данной группе.

*Разминка.*

1. 3 минуты медленного бега с короткими интервалами отдыха;
2. гимнастические упражнения: а) поочередные махи правой и левой ногой назад - вперед; б) перенос вытянутой ноги боком через барьер; в) наклон туловища вперед, коснуться пола руками, наклон туловища назад, дотронуться до пяток; г) из исходного положения на четвереньках поворачивать верхнюю часть туловища налево и направо, опираясь руками в пол.
3. упражнения с мячом: а) прыгая на одной ноге, катить мяч подошвой вперед и назад; б) жонглирование мячом при помощи подъема ноги – ударив по мячу подъемом, дать упасть ему на землю, а при отскоке вновь коснуться мяча; в) жонглирование мячом при помощи бедра, то правой, то левой; г) жонглирование мячом при помощи лба.

*Основная часть.*

1. футбольный «теннис» - площадка поделена сеткой на высоте от 50 см до 1 м на две части. Занимающиеся 1х1 играют по правилам настольного тенниса. Мяча можно касаться любой частью тела, кроме рук;
2. Удар «щечкой» - а) направить мяч в стенку, остановить отскочивший мяч и снова ударить по лежащему мячу. Расстояние до стенки – от 5 м и далее; б) удары мячом в цель (100 раз),
3. Удар прямым подъемом – в стену 30 раз;

4. Удар прямым подъемом – 50 ударов по лежащему мячу в цель (расстояние до цели 10м);
5. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы – 100 ударов мячом в стену и остановка;
6. Контрольное упражнение – удар внутренней стороной стопы: с разбега по лежащему мячу в ворота шириной 1 м с дистанции 10 м. По 5 попыток на каждую ногу. (4 попадания - «3», 6 попаданий – «4», 8 попаданий – «5»).
7. Общеразвивающие упражнения: а) спринтерский рывок на 20 м, 30 м, 50 м. Повторить от 5 до 10 раз, б) в прыжке отталкиваясь обеими ногами, затем поочередно левой и правой, попытаться достать головой протянутую вверху веревку, определить высоту прыжка – разница между высотой веревки и ростом спортсмена;
8. Тренировочная игра на малом поле.

*Заключительная часть занятия.* Бег 4 круга вокруг спортивной площадки, можно чередовать с ходьбой.

Приведем также, наблюдаемые нами на учебно-тренировочных занятиях, упражнения, которые тренер использует для совершенствования у своих воспитанников умения наносить удары по мячу ногами и головой.

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.
2. Удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча.
3. Упражнения в парах: один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).
4. Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15—20м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки.
5. Во время бега в высоком темпе с партнером на расстоянии 10-15 м передача мяча внутренней стороной стопы. Далее мяч останавливается, подбивается под удар на 2-3 м и снова отыгрывается.

6. Удар по лежащему мячу, чтобы он перелетел через препятствие высотой 2-3 м и попал в круг диаметром 2 м с дистанции 18-20 м.
7. Фланговая подача на ворота. Мяч ведется вдоль боковой линии к угловому флагу. В 10 м от флага ударом внутренней частью подъема мяч подается на ворота.
8. Угловые удары: слева и справа от ворот, с левой стороны левой ногой, с правой стороны – правой. Удар наносит внешней частью подъема.
9. Удар прямым подъемом по воротам с 11, с 16 и с 20 метров.
10. Удар носком по лежащему мячу, чтобы он прошел над препятствием, партнер, находясь по другую сторону от препятствия, посылает мяч обратно.

Для развития более точной координации движения и выработки точности удара головой в занятия включаются следующие упражнения:

1. Удары головой по мячу, стоя у стенки, с места, в прыжке
2. Передачи головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние между партнерами, не давая мячу упасть на землю.
3. Четыре-пять игроков располагаются по кругу, и один — в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам. Те возвращают мяч.
4. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные — в двух колоннах за ними. Стоящий у ворот игрок выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегают игрок, стоящий в колонне, и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.
5. Игра в волейбол ударами головой.

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях: «Три на три», «Пять на пять» и, наконец, в двусторонней игре.

Результативность проводимой работы по совершенствованию технического навыка занимающихся наносить удары ногами и головой мы

проверяли с помощью тестирования.<sup>1</sup> В качестве контрольных упражнений использовались следующие:

- удар внутренней стороной стопы. Удар наносится с разбега по лежащему мячу в ворота шириной 1 м с дистанции 10 м;
- удар внутренней частью подъема. Удар наносится с разбега по лежащему мячу в цель: квадрат 4х4, расстояние 20 м;
- удар прямым подъемом. С разбега по лежащему мячу, цель – футбольные ворота, расстояние 16 м, линия штрафной площади. Мяч должен пройти по воздуху плоскость ворот (на каждое упражнение давалось по пять попыток на одну ногу);
- удар головой с места. Удар производится с места. Игрок стоит напротив ворот по центру на расстоянии 5,5 м, линия площади ворот. Мяч подбрасывается от штанги. Цель – послать мяч в отдаленную часть ворот. Мяч должен в воздухе пересечь плоскость ворот. По пять попыток в каждую сторону.

Чтобы проследить динамику усвоения данных технических приемов, тестирование мы проводили в два этапа, Первый этап в апреле 2016 года и второй этап в ноябре 2016 года. Контрольные упражнения выполняли 18 воспитанников 12-13 лет.

Для анализа результатов приведем средние показатели контрольных упражнений.

В первом упражнении (удар внутренней стороной стопы) на первом этапе средний результат – 5,4 попаданий в цель, на втором этапе – 6,8, динамика – + 1,4.

	1 тестирование	2 тестирование	динамика
Удар внутренней стороной стопы	5,4	6,8	+1,4

<sup>1</sup> Лопачев Ю.Н. Специальные тесты для юных футболистов. [Текст] / Ю.Н. Лопачев // Футбол // М., Физкультура и спорт, 1990. – С. 145-146

Удар прямым подъемом	5,2	6,7	+1,4
Удар внутренней частью подъема	5,5	7,2	+1,7
Удар головой с места	5,1	6,8	+1,7

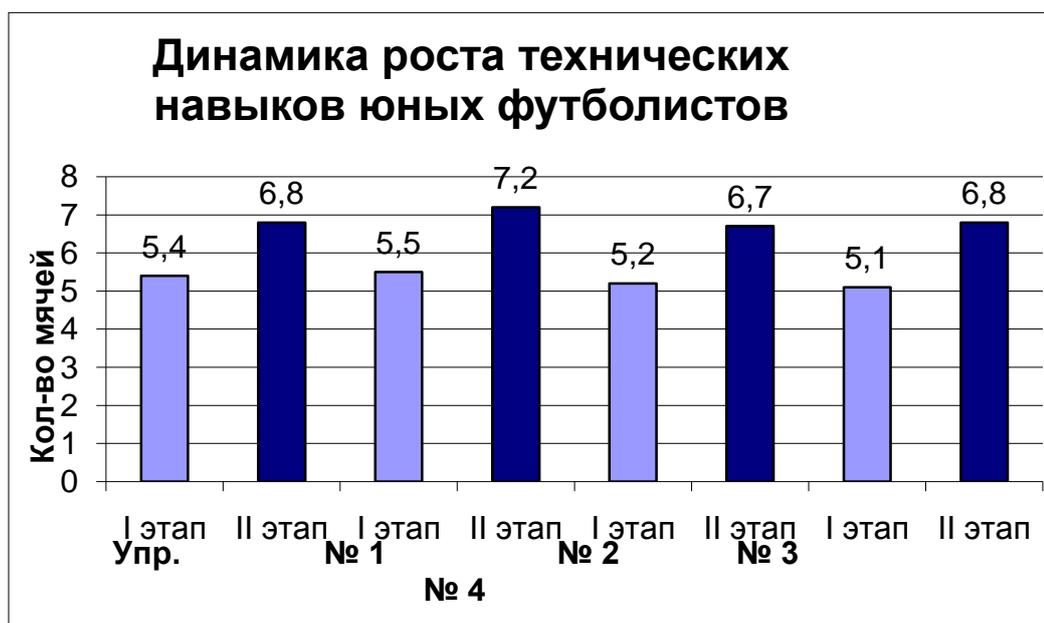
Аналогичная ситуация и во всех остальных упражнениях.

Анализ выполнения второго упражнения показал, что результаты также улучшились: на I этапе – 5,5 попаданий в среднем, а на втором уже 7,2 раза, т.е. на 1,7 попаданий больше.

Результаты выполнения третьего упражнения – удар прямым подъемом. На первом этапе среднее количество результативных мячей – 5,2, на втором этапе – 6,7. Динамика – 1,5.

При выполнении четвертого упражнения на первом этапе в среднем достигли цели 5,1 мяча, на втором этапе нашего педагогического исследования – 6,8 мяча. Прирост результативных показателей составил 1,7 мяча.

Отообразим наглядно рост результативности в освоении техники юными футболистами в диаграмме:



Таким образом, результаты контрольного тестирования свидетельствуют о положительных изменениях в формировании и совершенствовании технических навыков у юных футболистов в результате проводимой нами целенаправленной учебно-тренировочной работы.

При занятиях футболом с детьми нужно обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. Не следует стремиться возможно быстрее научить детей играть в футбол в ущерб всесторонней физической подготовке, но в то же время не нужно и чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, уменьшая долю специальных упражнений.

2. В одном занятии не рекомендуется решать сразу много учебных задач и изучать больше двух новых приемов.

3. Учитывая степень трудности выполнения технико-тактических действий, переходить от одной степени трудности к другой только тогда, когда футболист достиг 80% точности. Например, из 10 ударов ногой восемь попадают в ворота.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Игра в футбол, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется как одно из эффективных средств развития физических качеств и двигательных навыков, способствует воспитанию личности ребенка, так как в процессе подготовки и соревнований у детей хорошо формируются такие качества личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, коллективизм и дисциплинированность.

Подготовка футболистов носит многогранный характер. Как и в других видах спорта, в структуре подготовленности футболистов выделяют следующие относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, тактическую, психическую, игровую и интегральную.

Многокомпонентность и разнохарактерность требований к подготовленности футболистов диктуют необходимость развития у

занимающихся всех физических качеств и вооружение их большим объемом двигательных умений и навыков.

Основной целью подготовки юных футболистов является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте.

На этапе начальной специализации значительно расширяется объем и повышается сложность изучаемых технико-тактических действий, завершается овладение техникой и тактикой индивидуальных и важнейших коллективных действий и ставится требование выполнять их с максимальной скоростью и высокой эффективностью. Главная задача — воспитание коллективного мышления, под которым следует понимать одинаковое толкование игровой ситуации и принятие решения, предполагающего коллективные взаимодействия.

В этом возрасте у ребят есть все возможности для овладения самыми сложными игровыми приемами. Показ уступает место детальному разъяснению, простое копирование сменяется обдуманым выполнением. Все больший вес приобретают специальные игровые упражнения. При обучении новому приему дают два-три варианта его выполнения.

На этом этапе подготовки особое значение приобретает соревновательный метод. Он не только позволяет приобретать опыт спортивной борьбы, но и лучше всего помогает закреплению изученного, совершенствовать физические и волевые качества. Однако использовать его нужно с известной осторожностью, так как соревновательные нагрузки быстро истощают организм подростка и могут стать причиной замедления роста спортивного мастерства.

Процесс обучения детей и их совершенствования может быть эффективен только в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного, научно обоснованного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей организма занимающихся.