

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ
НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 413 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Журавлева Алексея Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Футбол на современном этапе своего развития предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсмена. Техническая подготовка в футболе представляет собой сочетание навыков выполнения разнообразных движений в процессе игры. В связи с этим специалистам в области футбола необходимо пересмотреть существующие программы подготовки футболистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, искать более современные подходы к процессу совершенствования мастерства футболистов.

Актуальность исследования. Требования, предъявляемые в последнее время о необходимости пересмотра имеющихся средств и методик тренировки футболистов, совершенствования контроля за учебно-тренировочным процессом и повышении квалификации тренерского штаба в целом, обусловили актуальность исследования.

В ряде исследований отмечается существенное отставание в технике владения мячом российских футболистов от зарубежных. Данное обстоятельство подтверждает мнение, что необходимо внедрение в практику отечественного футбола, начиная с первого года обучения и до этапа спортивного совершенствования, научно-обоснованных подходов к построению учебно-тренировочных занятий, отвечающих последним требованиям.

Проблема исследования. В исследованиях, посвященных методике обучения футболистов на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения техническим приемам игры, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства футболистов. Те педагогические технологии в процессе спортивной подготовки юных футболистов, которые применяются сегодня в ДЮСШ и СДЮСШОР, используются не в полной мере и поэтому имеют недостаточную эффективность. В связи с вышесказанным, представленная проблема исследования является актуальной.

Цель исследования заключается в экспериментальном обосновании методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования – методика повышения технического мастерства футболистов 10-11 лет на начальном этапе обучения.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу технической подготовке в футболе.
2. Разработать методику совершенствования технической подготовленности футболистов 10-11 лет на основе применения специальных комплексов упражнений.
3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение в учебно-тренировочном процессе футболистов 10-11 лет разработанной методики, основанной на специально подобранных упражнениях на формирование и совершенствование технического мастерства, может значительно повысить техническую подготовку юных игроков на этапе начального обучения.

Краткое содержание

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс "СТАРТ" Ровенского муниципального района Саратовской области» в секции по футболу в группе начальной подготовки. Эксперимент проводился в период с мая 2016 года по ноябрь 2016 года. Футболисты 10-11 лет, посещавшие секцию, были условно разделены на две группы по 14 человек в каждой. Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе, а спортсмены экспериментальной группы по предложенной нами тренировочной программе.

В основе педагогических принципов реализации экспериментальной методики были применены следующие положения:

- нами учитывалась взаимосвязь процессов обучения и развития;
- необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе последовательность и систематичность обучения;
- необходимо создать стабильность процесса обучения;
- необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный подходы обучения.

При разработке экспериментальной методики мы учитывали возрастные особенности футболистов, их физическую подготовленность и те задачи, которые были поставлены в учебно-тренировочном процессе. Во время тренировочного процесса на игровую деятельность футболистов было отведено 40 минут от общего времени тренировки. Таким образом были учтены возрастные особенности проявления произвольного внимания в процессе игры у футболистов среднего школьного возраста, а именно 10-11 лет.

В экспериментальной методике для повышения технической подготовленности юных футболистов было увеличено время, отводимое на отработку техники владения мячом (ведение и обводка) до 30% от общего количества часов.

Также в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись специальные упражнения и задания на формирование у юных футболистов игрового восприятия, то есть умения наблюдать, воспринимать величину и форму предмета, его удаленность от наблюдателя, умение воспринимать пространство, движение и время, оптимизировать учебную информацию.

Также в тренировочном процессе много времени отводилось на развитие так называемого творческого мышления футболистов. Для этого в процессе учебно-тренировочного занятия мы создавали проблемные ситуации, побуждающие футболистов сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать. Тренер воздействовал на мыслительную деятельность игроков, приучая их самостоятельно принимать решения, пробовать технические приемы, ошибаться и добиваться намеченной цели.

Как было сказано выше, в экспериментальной методике учитывались возрастные особенности футболистов. На этом основании применялись различные средства развития памяти у футболистов 10-11 лет. Так:

- зрительная память формировалась при демонстрации упражнений на физическую подготовку;
- словесно-логическая и слуховая память формировались при объяснении или описании заданий;
- двигательная память формировалась непосредственно в процессе выполнения упражнений.

Упражнения на развитие двигательной памяти в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы давались в виде заданий на запоминание технико-тактических приемов игры с последующим их воспроизведением на следующем тренировочном занятии. Помимо этого в процессе подготовки футболистов применялись такие методы обучения, как беседа с футболистами, индивидуальное обучение техническим приемам.

За время проведения педагогического эксперимента показатели уровня технической и физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно улучшились. По результатам повторного тестирования показатели юных футболистов экспериментальной группы были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Особенно рост результата заметен в тестировании уровня технической подготовленности спортсменов.

По результатам контрольного тестирования уровня физической подготовленности юных футболистов на заключительной стадии исследования можно отметить, что спортсмены контрольной группы улучшили свои результаты до оценки «хорошо» и «отлично». А спортсмены экспериментальной группы, напротив, все показали результат «отлично», а некоторые футболисты превысили нормативные показатели контрольных тестов группы начальной подготовки.

Если рассматривать результаты контрольных тестирований уровня технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет, то можно отметить, что показатели экспериментальной группы значительно превосходят контрольную. Так, в тесте «Жонглирование мячом» в начале экспериментальной работы футболисты контрольной группы смогли в среднем сделать 8,5 повторений. Спустя полгода они повысили свой изначальный результат до 9,24 повторений. В экспериментальной группе на предварительной стадии исследования был зафиксирован среднегрупповой результат 8,7 повторений. В конце показатели увеличились на 2,6 повторения и составили в среднем по группе 11,3 повторений. Данный результат превосходит нормативы для футболистов начального этапа обучения на 1,3 повторения.

Выявленные различия являются подтверждением положительного влияния экспериментальной методики на повышение уровня технических навыков футболистов среднего школьного возраста. Благодаря упражнениям на отработку техники владения мячом, упражнениям игровой

направленности и т.д., испытуемые экспериментальной группы повысили свою результативность при решении технико-тактических задач по сравнению со своими сверстниками.

По причине того, что испытуемые экспериментальной группы улучшили свои навыки соревновательной деятельности, то есть стали быстрее и точнее реализовывать поставленные задачи, у них больше времени оставалось на решение задач технико-тактической направленности. Футболисты стали более точно отдавать передачи партнерам по команде, также повысилась результативность завершающих ударов. Испытуемые экспериментальной группы больше времени владели мячом за счет более совершенной техники игры.

Заключение

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что в исследованиях, посвященных методике обучения футболистов на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения техническим приемам игры, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства футболистов. Те педагогические технологии в процессе спортивной подготовки юных футболистов, которые применяются сегодня в ДЮСШ и СДЮСШОР, используются не в полной мере и поэтому имеют недостаточную эффективность.

2. По результатам анализа научно-методической литературы были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие технических навыков владения мячом. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения техническим приемам футболистов на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке:

- ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема в разных направлениях и в изменяющемся темпе;

- обработка мяча;
- обводка;
- удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, катящемуся и прыгающему навстречу, сбоку от производящего удар.

3. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. У футболистов контрольной группы за весь период педагогического эксперимента наблюдается следующая динамика улучшения результатов:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 0,9%;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 5,1%;
- прыжок в длину с места – 1,7%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 8,7%;
- ведение мяча, обводка стоек – 39%;
- удар на точность – 34,8%.

У футболистов экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост показателей по всем контрольным тестам:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 6,6%;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 7,5%;
- прыжок в длину с места – 4%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 28,5%;
- ведение мяча, обводка стоек – 69,2%;
- удар на точность – 57%.

Таким образом, можно утверждать, что применение в учебно-тренировочном процессе футболистов 10-11 лет разработанной методики, основанной на специально подобранных упражнениях на формирование и

совершенствование технического мастерства, значительно повысило уровень их технической подготовки.

Список использованных источников

1. Адамбеков, К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях ДЮСШ / К.И. Адамбеков. М.: Физкультура и спорт, 2014. 183 с.
2. Алаторцев, В.А. Исследование познавательной структуры процесса «принятия решения» в спорте высших достижений: методические рекомендации / В.А. Алаторцев. М.: ВНИИФК, 2010. 45 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
4. Бабуджян, С.Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: автореф. дис.. канд. пед. наук / С.Г. Бабуджян. М., 2013. 27 с.
5. Баляева, Б.А. О финтах с переводами мяча / Б.А. Баляева // Труды Омского государственного института физической культуры, 2009. С.77-91.
6. Бен Лакреш Жамиль Эддин. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования: автореф. дис. ...канд.пед.наук / Э.Ж. Бен Лакреш. М., 2014. 23 с.
7. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. М.: Наука, 2010. 495 с.
8. Боген, М.М. Методические основы теории обучения двигательным действиям / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. М. 2015. №3. С.48.

9. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин. М.: Физкультура и спорт, 2011. 98 с.
10. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. М.: Владос, 2012. 80 с.
11. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров / В.В. Варюшин. М.: ФОН, 2014. 92 с.
12. Гальперин, П.Я., Гейтл, Б. Техническая подготовка футболистов / П.Я. Гальперин, Б. Гейтл // Подготовка футболистов. М, 2011. С.69-93.
13. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. Волгоград: ВГАФК, 2012. 87 с.
14. Голомазов, С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов // Теория и практика футбола. 2014. №1. С. 33-35.
15. Голомазов, С. Составляющие техники обращения с мячом и задачи при становлении технического мастерства / С. Голомазов // Теория и практика футбола. 2011. №1. С. 19-20.
16. Губа, В.П. Экспериментальное сравнение методов обучения технике удара ногой у юных футболистов / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. М. 2014. №6. С. 29-30.
17. Ивасев, В.З. Технико-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис.канд. пед. наук / В.З. Ивасев. Краснодар, 2013. 24 с.
18. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. 2-е изд., испр., доп. М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2012. 432 с.
19. Иманалиев, Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования:

- автореф. дис. . канд. пед. наук / Т.Т. Иманалиев. М.: б/и, 2013. 24 с.
20. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. М.: Олимпия, Человек, 2014. 112 с.
21. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет / М. Кук. М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2011. 128 с.
22. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 3-е изд. / Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт, 2015. 192 с.
23. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. М.: АО «Офсет», 2015. 128 с.
24. Николаенко, В.В. Построение учебно-тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств юных футболистов в группах начальной подготовки СДЮШОР: автореф. дис. канд. пед. наук / В.В. Николаенко. Киев, 2016. 21 с.
25. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. М.: Советский спорт, 2016. 232 с.
26. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов / В.Л. Решитько. М., 2014. 18 с.
27. Рогачев, А.Ф., Князев, В.Д., Герасименко, А.П. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств / А.Ф. Рогачев, В.Д. Князев, А.П. Герасименко, // Сборник «Выбросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов». Волгоград, 2013. С. 3-11.
28. Сергеев, Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев. М.: Просвещение, 2014. 310 с.
29. Смирнов, А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Смирнов. Л., 2012. 23 с.

30. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Суворов. Краснодар, 2016. 23 с.
31. Сушков, М.П. Обучение игре в футбол / М.П. Сушков. М.: Физкультура и спорт, 2011. 149 с.
32. Таланов, И.М. Техника и тактика игры / И.М. Таланов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 257 с.
33. Тихомиров, Ю.В. Биомеханический контроль за технической подготовленностью футболистов разной квалификации. автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.В. Тихомиров. Майкоп, 2012, 24 с.
34. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Разработана А.А. Сучилиным, С.Н. Андреевым, Ю.Ф. Буйлиным, А.И. Исмоиловым, О.Б. Лапшиным. М., 2015. 116 с.
35. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2016. 124 с.
36. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2015. 55 с.
37. Цирик, Б.Я. Техника футбола (игровые упражнения в тренировке футболистов) / Б.Я. Цирик // Физкультура и спорт. М. 2011. С. 10-76.
38. Цирик, Б. Я. Футбол. Удары по мячу головой / Б.Я. Цирик // Физическая культура в школе. 2011. №6. С. 36-39.
39. Чанади, А. Футбол. Техника / А. Чанади. М.: Физкультура и спорт, 2013. 164 с.
40. Чанади, А. Тренировка / А. Чанади // Физкультура и спорт. №4. 2015. С.55-58.
41. Чанади, А. Футбол. Техника / А. Чанади // Физкультура и спорт. 2013. №7. С. 12-16.
42. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-

- методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ. пер. с франц. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 176 с.
43. Четырко, А.М. Повышать технику игры головой (футбол сегодня и завтра) / А.М. Четырко // Физкультура и спорт. М. 2013. №7. С. 63-108.
44. Шишенков, В.М. Содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов: автореф. дис. . канд. пед. наук / В.М. Шишенков. М., 2012. 23 с.
45. Штуденер, Х. Тренировка футболистов: сборник упражнений / Х. Штуденер, В. Вольф. М.: Физкультура и спорт, 1970. 272 с.
46. Юный футболист: пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 2013. 122 с.
47. Юный футболист / Под общ. ред. В.И. Козловского. М.: Физкультура и спорт, 2014. 154 с.
48. Яровой, С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий / С.М. Яровой. Харьков, 2008. 207 с.