

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Белова Романа Александровича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**  
доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

## Введение

Футбол – это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Современный футбол представляет собой яркое спортивное зрелище, в котором органично сочетается высокое исполнительское мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля. В основе огромной популярности футбола - неповторимость сюжетов футбольных матчей, непредсказуемость их результатов, определяемых мастерством игроков, их импровизацией, сыгранностью, умением до конца бороться за победу. Уровень футбола в мире постоянно возрастает и ставит перед тренерами, командам и игроками новые задачи. Растёт спрос на футболистов готовых выдерживать большие физические нагрузки длительный промежуток времени без снижения эффективности технических приемов выполняемых по ходу матча. Успехи команды в футболе определяются тремя основными факторами: техникой игроков, тактикой и индивидуальным состоянием игрока (физическим, морально-волевым, психологическим). Для того чтобы в полной мере продемонстрировать свои умения и навыки футболисты должны иметь отличную техническую подготовку.

Наблюдения и мнение многих специалистов в области футбола говорят о том, что в последнее время в футболе протекает тенденция универсализации игроков. Футболисты независимо от своего амплуа и игровой функции применяют весь набор технических средств. Как показывает анализ научно-методической литературы и личные наблюдения, в настоящее время существует относительно небольшое количество контрольных рекомендаций по методике обучения и совершенствования технических приемов с учетом универсализации игроков. Техника, и в частности технические действия, являются одним из важнейших разделов в

общей системе подготовки футбольных команд. Следовательно, проблема технической подготовки футболистов является *актуальной*.

**Цель работы** – выявить эффективность применения специальных упражнений направленных на совершенствование технической подготовки футболистов старшего школьного возраста.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный и игровой процесс футболистов 15-18 лет.

**Предмет исследования** – техническая подготовка в игровом и учебно-тренировочном процессе футболистов старшего школьного возраста.

**Гипотеза:** грамотная техническая подготовка и подбор упражнений позволят оптимизировать объем и направленность тренировочных нагрузок, что положительно скажется на формировании тренировочного эффекта и росте спортивных результатов футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Используя литературные источники изучить особенности обучения и совершенствования технического мастерства юных футболистов.
2. На основе исследования технической подготовленности футболистов разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс комплекс упражнений.
3. Провести оценку степени эффективности использованных упражнений.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Оценка уровня технической подготовки.
4. Педагогический эксперимент.

5. Регистрация показателей.

6. Обработка экспериментального материала математическим путем.

**Практическая значимость:** результаты выполненных исследований по организации обучения и совершенствования технической подготовки футболистов старшего школьного возраста дают тренерам ориентиры для более эффективной работы. Использование в учебно-тренировочной деятельности дополнительных комплексов упражнений направленных на совершенствование техники позволит улучшить качество подготовки.

## **Глава 1. Литературный обзор.**

При рассмотрении модельных характеристик личности главное внимание обращают на такие факторы как: социализированные потребности в достижении и общении, направленность личности, самооценку, а также на силу воли как фактор, сильно влияющий на достижение спортивных результатов.

Тренер - лицо, которое отвечает за обучение и тренировку команды и которое готовит ее к работе, т.е. к достижению результатов. Тренер – специалист в области технических и тактических тренировок и психологического и физического развития. Его задачи также могут расширяться в зависимости от его конкретных умений.

Только учитывая возрастные анатомо-физиологические особенности занимающихся, тренер способен построить правильный, многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки. Для этого необходимо знать особенности развития физических качеств и двигательных навыков и специфику выбранного вида спорта.

При обучении футболистов техническим приемам используются средства и методы спортивной тренировки. Средствами называют содержание действий спортсмена, которые носят конкретный характер. В

спорте, и в частности в футболе, это физические упражнения, направленные на улучшение функциональных возможностей и совершенствование спортивного мастерства. А методами спортивной тренировки называют способ этих действий и путь их применения.

Техника передвижения футболистов состоит из приемов, которые в совокупности образуют группу. В эту группу входят: бег, прыжки, остановки и повороты. Данные приемы техники передвижения игроков применяются в самых различных сочетаниях в зависимости от игровой ситуации и места нахождения мяча на поле.

Техника владения мячом, как подраздел техники игры в футбол включает в себя следующие группы: удары, остановки, ведение, финты, отборы, вбрасывания из-за боковой линии.

Финт – заимствованное слово, которое в переводе на русский язык означает «хитрость, притворство, уловка». В теории спорта это слово используется как синоним выражения «обманное движение». Оно выполняется ногами и туловищем, с целью ввести в заблуждение противника. Обманные движения являются важным элементом технической подготовки юных футболистов. Финты применяются для преодоления сопротивления со стороны соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Эффективное выполнение игроками обманных движений способствует решению тактических задач.

## **Глава 2. Организация и методика педагогического исследования.**

### **2.1 Организация педагогического исследования**

Исследование проводилось в Муниципальном Учреждении Молодежном Спортивном Центре «Олимп» г. Маркс. Период проведения: апрель 2016 г – сентябрь 2016 г. В исследовании приняло участие 10

спортсменов сборной Марксовского Муниципального Района по футболу 1999-2000 г.р.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности подобранных упражнений и влияния их на спортивные показатели футболистов. Наблюдение за процессом игровой деятельности способствовало формированию картины, отображающей уровень технического мастерства исследуемых игроков.

В начале эксперимента было проведено входное тестирование для определения уровня подготовки, а так же зафиксированы результаты показанные футболистами в игре. В данном случае результатами являлось разнообразие и количество обманных действий. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование для сравнения с результатами исходного уровня подготовки и определения влияния специально подобранных упражнений на техническую подготовку юных футболистов.

**В процесс спортивной тренировки команды были включены следующие упражнения:**

1. Челночный бег 5х10м
2. Бег с изменением направления движения по сигналу
3. Преодоление препятствий (стоек) без мяча расставленных в различном направлении
4. Ведение мяча по различным направлениям с заданием (только левой ногой, только правой ногой)
5. Открывание игрока из-за спины «соперника», приём на грудь, бедро, внутреннюю сторону стопы и передача обратно в течение 40 сек. Упражнение выполняется интенсивно в тройках.
6. Передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м постепенно сближаясь до 2-4 м и отдаваясь обратно.

7. Обведение стоек или фишек с различными заданиями и последующим ударом, передачей.
    - левой или правой ногой;
    - перекидывая мяч под «дальнюю» ногу;
    - на расстоянии 3-4 м одна от другой расставлены по прямой 10-12 стоек, два игрока движутся по сторонам стоек, передавая мяч между стойками.
    - один игрок обводит стойки, другой, двигаясь параллельно, зигзагообразно оббегает стойки, получает мяч и наносит удар по воротам;
  8. Игровые упражнения с заданиями на площадке 20x40м ограниченной фишками или половине поля.
    - мяч должен пересечь лицевую линию (ворота) обороняющейся команды только после удара головой;
    - по углам площадки ставятся «низкие» ворота, задача забить мяч;
    - ворота ставятся посередине площадки, можно забивать мяч с любой стороны;
    - задание: выполнить 5-7 передач на одной половине площадки и перейти на другую половину (успешное выполнение даёт 1 балл);
  9. Упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники обманных действий.
    - 9.1. Ускорение, выпад вправо (влево), ускорение
    - 9.2. В размеченном квадрате или центральном круге игроки начинают быстро перемещаться, стараясь не задеть друг друга.
      - без мяча;
      - с мячом;
      - с обменом мячами;
- Упражнение выполняется в течение 30с. После небольшого перерыва – повторяется.

9.3. Повторение и разучивание обманных движений, финтов путём формирования двигательного навыка.

- «выпад в сторону»
- «ложный замах»
- «ложная остановка»
- «оставь мяч партнеру»
- «пробрось мяч»
- «уход» с переносом ноги через мяч
- «переступание через мяч»
- «оттягивание мяча ногой под себя»

Упражнения были включены в учебно-тренировочный процесс с целью совершенствования у игроков базовых элементов техники и базовых способов выполнения технических приемов. А так же для повышения вариативности навыков выполнения технических приемов в условиях передвижения и взаимодействия с партнерами по команде.

## **2.2 Проведение педагогического тестирования и наблюдения**

Проведение педагогического тестирования и наблюдения проводилось в 2 этапа. На 1 этапе было проведено входное тестирование игроков для выявления общего уровня технической подготовки (20.05.2016); педагогическое наблюдение за процессом игровой деятельности футболистов и подсчёт количества обманных движений (23.05.2016). Результаты зафиксированы и занесены в таблицы.

На 2 этапе проводилось контрольное тестирование группы футболистов. Игрокам было предложено повторно выполнить тесты, для того, чтобы выявить уровень развития и совершенствования технических навыков после применения специальных упражнений (20.08.2016); после проведенной в учебно-тренировочном процессе работы, просмотрен матч



команды, подсчитано количество обманных движений (число). Результаты зафиксированы и занесены в таблицы.

- Тест №1 – «челночный бег 5х10м»
- Тест №2 – «передача мяча с места на 30м в квадрат 2х2м»
- Тест №3 – «ведение мяча 15м, обводка стоек (5 шт.)»
- Тест №4 – «удары по воротам на точность»
- Тест №5 – «жонглирование мячом»

### **2.3 Результаты и обсуждение педагогического исследования**

Исследование технической подготовленности футболистов старшего школьного возраста проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий и игровой деятельности команды на соревнованиях Саратовской области по футболу среди юношей 1999-2000 г.р.

Правильное и рациональное использование специальных физических упражнений оказывает положительное влияние на формирование тренировочного эффекта и показатели технической подготовленности юных футболистов. В процессе спортивной тренировки необходимо соблюдать принципы физического воспитания, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

За период исследования был проанализирован и накоплен материал, который позволил объективно подойти к оценке эффективности влияния специальных упражнений на техническую подготовленность футболистов.

В сравнении с результатами входных тестов спортсмены значительно улучшили свои показатели. Это видно по результатам, зафиксированным в конце эксперимента (при выполнении контрольного тестирования). Так же, необходимо отметить, что несколько возросло и количество применяемых в игровом процессе обманных движений.

Эффективность подготовки в учебно-тренировочном процессе во многом зависит от материально-технического обеспечения, оснащенности необходимым оборудованием и инвентарем, качества покрытия футбольного поля на котором проходят занятия.

Результаты, которые показала группа исследуемых футболистов в процессе педагогического тестирования и наблюдения были обработаны математическим путем и переведены в проценты. Достоверные различия в процентном соотношении отражены в таблице (см. таблица №5, №6).

**Таблица №5**

**Динамика показателей технической подготовленности исследуемых спортсменов до и после эксперимента**

Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Улучшение результата (%)
1.«челночный бег 5х10м»	11,8 сек	11,5 сек	2,6%
2. «передача мяча с места на 30м в квадрат 2х2м»	5,4 балла	7 баллов	22,9%
3. «ведение мяча 15м, обводка стоек (5 шт.)»	8,6 сек	8,2 сек	4,7%
4. «удары по воротам на точность»	5 попаданий	7 попаданий	28,6%
5.«жонглирование мячом»	45 раз	49 раз	8,2%

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что прирост тестируемых показателей составляет:

- «челночный бег 5х10м» - 2,6%
- «передача мяча с места на 30м в квадрат 2х2м» - 22,9%
- «ведение мяча 15м, обводка стоек (5 шт.)» - 4,7%
- «удары по воротам на точность» - 28,6%
- «жонглирование мячом» - 8,2%

**Таблица №6**

**Динамика показателей количества обманных движений (финтов) выполненных игроками команды в процессе игровой деятельности.**

№	Обманное движение	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	«выпад в сторону»	5	7
2	«ложный замах»	2	4
3	«ложная остановка»	3	5
4	«оставь мяч партнеру»	2	3
5	«пробрось мяч»	3	4
6	«уход» с переносом ноги через мяч	4	5
7	«переступание через мяч»	2	4
8	«оттягивание мяча ногой под себя»	2	3
Итого:		23	35

По результатам педагогического наблюдения количество обманных движений (финтов), выполняемых футболистами исследуемой группы в процессе игровой деятельности увеличилось на 32,4%

Сравнительная статистика исходных и конечных данных, полученных в ходе эксперимента, позволяет убедиться в том, что спортивные показатели игроков значительно выросли.

Благодаря применению специальных упражнений для развития и совершенствования технического мастерства, которые способствовали формированию двигательных навыков, были получены более высокие результаты тестирования. А так же, необходимо отметить, что изучение и отработка обманных движений в учебно-тренировочном процессе положительно сказались на результатах, показанных в игровой деятельности. Таким образом, достоверная разница результатов исследования подтверждает эффективность предложенных упражнений. И значимость их систематического использования в процессе технической подготовки футболистов старшего школьного возраста.