

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

«СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В МИНИФУТБОЛЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 49.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта
Каерканова Данилы Саматовича

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

Введение.....	3
Глава 1. Состояние исследуемой проблемы по данным литературных источников.....	6
1.1 Возрастные особенности подростков 10-12 лет.....	6
1.2 Общая характеристика методики обучения в мини-футболе.....	11
1.3 Характеристика обучения навыкам в футболе.....	13
1.4 Методика обучения техническим приемам.....	19
Глава 2. Экспериментальная часть.....	46
2.1 Цель, задачи, методы исследования.....	46
2.2 Организация и ход исследования.....	48
2.3 Результаты исследования.....	51
Заключение.....	54
Список литературы.....	55
Приложения.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей.

Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который начинается в школе и базируется на данных научных исследований, а также на передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов.

Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и в секциях общеобразовательных школ. Независимо от места, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что из большого разнообразия средств физического воспитания детей 10-12 лет особое внимание в нашей стране уделяется такой спортивной игре, как мини-футбол.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в мини-футболе в группах 10-12 лет.

Предмет исследования: разработка содержания и методики учебно-тренировочного процесса в мини-футболе у юношей 10-12 лет.

Цель исследования: выявить, что обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков; в процессе обучения наряду с образовательными необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1) проанализировать научно-методическую литературу по изучаемому вопросу;

2) рассмотреть структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу;

3) дать общие характеристики методике обучения игре в мини-футбол;

4) разработать и апробировать конкретные модели специализированных упражнений для мальчиков 10-12 лет, учитывающие сочетание компонентов нагрузки и способствующие развитию двигательных качеств и процесса совершенствования технико-тактического мастерства

Теоретической и методологической основой дипломной работы являются теоретические и методологические положения, содержащиеся в научных трудах отечественных ученых по актуальным проблемам в области учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.

Практическая значимость. Материалы исследования могут быть использованы при разработке лекций и учебно-методического комплекса по дисциплине “Мини-футбол”.

Гипотеза исследования: разработка конкретных моделей специализированных упражнений для мальчиков 10-12 лет, учитывающих сочетание компонентов нагрузки, способствует развитию двигательных качеств и процесса совершенствования технико-тактического мастерства.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы эксперимента:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка данных.
5. Тестирование.

Педагогический эксперимент.

Организация педагогического эксперимента осуществлялась для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с принятыми требованиями. Педагогический эксперимент проводился с октября 2016 г. по февраль 2017 г. и включал в себя педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью юных футболистов. Целью педагогического эксперимента являлось определение эффективности применения предложенной методики подготовки начинающих футболистов.

В эксперименте приняло участие 10 мальчиков в возрасте 10-12 лет, занимающихся мини-футболом. Эксперимент проводился на базе МБОУ ДОД ДЮСШ "Радий".

Эффективность применения экспериментальной методики определялась по результатам тестирования.

Методы математической статистики.

Сбор информации осуществлялся с сентября 2016 года по февраль 2016 года, полученный экспериментальный материал был подвергнут математико-статической обработке.

Для проведения *тестирования* нами применялись следующие задания:

- жонглирование мяча разными частями тела (количество раз, норматив -20 раз);
- удары по воротам на точность с расстояния 15м.(норматив: попасть в ворота 8 из 10 раз);
- бег 30м (с);
- прыжок в длину с места(норматив - 185см.).

В практике футбола специализированные упражнения разделяют на три группы: двусторонние игры, игровые упражнения и стандартные упражнения. Так как величина и направленность нагрузки в двусторонних играх и игровых упражнениях в большей степени определяется ситуацией, то в нашем исследовании разрабатывались модели стандартных упражнений, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

В исследовании принимали участие 10 спортсменов 10-12 лет.

1 этап исследования. Для начала исследования нами было проведено контрольное тестирование, которое включало в себя следующие задания:

- жонглирование мяча разными частями тела (норматив составляет 20 раз);
- удары мячом по воротам на точность (с расстояния 15м. нужно попасть в ворота 8 из 10 раз, мяч не должен касаться земли);
- бег 30м (хорошим результатом считается 5,0 с);
- прыжок в длину с места(185см.).

Результаты первого тестирования показали средний уровень развития мальчиков 10-12 лет и представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Ф.И.О	Жонглирование (раз.)	Удары по воротам на точность (раз)	Бег 30м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)
1	39	10	5,0	183
2	40	10	5,0	195
3.	38	10	5,2	173
4	17	7	4,9	200
5	11	5	5,3	161
6	27	10	5,2	169
7	20	7	5,0	180

8	14	6	5,3	173
9	35	7	5,3	178
10	21	8	5,1	183
Средн. арифм.	28,2	8,1	5,13	179,5

2 этап. Для достижения требуемых результатов, нами разработаны модели специальных упражнений-заданий. Модели отдельных упражнений строились на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальности тренировочной нагрузки. В тренировочных занятиях изменяли длину отрезков, пробегаемых футболистами в упражнении, скорость бега, число взаимодействующих футболистов, длительность одного повторения, число повторений, продолжительность пауз отдыха. Варьировали методы тренировки и координационную сложность.

Модель 1. Общая выносливость с сопряженным совершенствованием технико-тактических действий в простых условиях.

Модель 2. Скоростная выносливость с совершенствованием технико-тактических действий на повышенной скорости.

Модель 3. Скорость с выполнением технических приемов с максимальной быстротой.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование. Сравнивая результаты двух тестирований, мы определили динамику результатов. Они представлены в таблице номер 2.

Таблица №2

Ф.И.О	Жонглирование (раз.)	Удары по воротам на точность(раз.)	Бег 30м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)
1	45	10	5,0	185
2	42	10	4,9	195

3	38	10	5,1	180
4	25	9	4,7	209
5	18	8	5,1	171
6	30	10	5,0	179
7	23	9	4,8	186
8	19	8	5,0	183
9	33	9	5,0	187
10	26	10	4,9	190
Средн. арифм.	29,9	9,3	4,95	186,5

В результате наших исследований были экспериментально разработаны и согласованы с существующими теоретико-методическими положениями модели специализированных стандартных упражнений, позволяющих сочетать величину нагрузки, ее избирательную направленность с процессом совершенствования технико-тактического мастерства.

Модель 1. Общая выносливость с сопряженным совершенствованием технико-тактических действий в простых условиях.

Игровые взаимодействия в парах, тройках без ударов по воротам. В основе упражнения лежит ведение мяча различными способами на расстояние 5-15 метров с передачами мяча, остановками мяча, финтами. Длительность одной серии – 4-5 минут. Скорость перемещения – 50-70%. Продолжительность пауз отдыха - 0,45-1,5 мин.

За одну серию каждый футболист выполнял 9-14 повторений упражнения; 45-84ТТД; пробежал в ускоренном темпе 150-200 метров.

Продолжительность смоделированных тренировочных сеансов составляла 44-52 мин (по 7-9 таких серий). За это время выполняли по 375-588 ТТД, пробегали в ускоренном темпе 1125-1470 метров.

Средняя ЧСС: 150 ± 6 уд/мин.

Модель 2. Скоростная выносливость с совершенствованием технико-тактических действий на повышенной скорости.

Индивидуальные действия и групповые действия в парах, тройках без ударов по воротам и с ними, выполненные интервально-серийным методом на расстояние 10-20 метров. Длительность одной серии - 1,5-2,15 мин. Продолжительность пауз отдыха - 1,5-3 мин. В серии 2-3 повторения.

За одну серию каждый футболист выполнял 5-8 ТТД; пробегал в ускоренном темпе 20-40 метров. Продолжительность тренировочных сеансов составляла 16-23 мин (6-8 серий). За это время выполняли по 42-72 ТТД, пробегали в темпе 70-90% от 320 до 520 метров. Максимальная ЧСС: 194 ± 10 уд/мин. Средняя ЧСС колебалась от 143 ± 12 до 162 ± 13 уд/мин.

Модель 3. Скорость с выполнением технических приемов с максимальной быстротой.

Индивидуальные действия и взаимодействия в парах, заканчивающиеся ударами по воротам. В основе упражнений лежат скоростные перемещения и ведения мяча на 15-20 метров с 2-3 ТТД и ударами по воротам выполненные повторным методом.

Скорость перемещения - максимальная. Длительность одного повторения - 6-20 секунд. Продолжительность пауз отдыха - 0,45-1 мин.

В тренировочных занятиях использовали по 3 таких серии, в каждой серии - 10-12 повторений; длительность пауз отдыха между сериями - 8 минут. Продолжительность тренировочного сеанса при этом составила 42-51 мин. За это время выполняли по 60-78 ТТД, пробегали в максимальном темпе 400-600 метров. Максимальная ЧСС: 185 ± 7 уд/мин. Средняя ЧСС: от 148 ± 4 до 162 ± 10 уд/мин..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. В процессе обучения наряду с образовательными необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи. Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; постепенности.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Особенность отбора содержания и методики построения учебно-тренировочного процесса заключается в обеспечении высокой плотности занятий даже при низком уровне материально-технической базы.

На наш взгляд, все задачи данного исследования решены и даны на них ответы, а именно: мы рассмотрели структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу, также мы дали общие характеристики методики обучения игры в мини-футбол и навыкам футбола, еще мы рассмотрели методики обучения техническим приемам. Проведенные исследования подтвердили нашу гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 2012. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2012. – 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2013. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2013, с. 26-83.
5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 288 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2014. - 136 с.

7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2012. - 24 с.
8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 2011. - с.30 – 36
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2012.-24с.
- 10.Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Москва: Высшая школа,2012.-214с.
- 11.Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 2011.-№1. - с.57 - 63
- 12.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2013. – 320с.
- 13.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература,2012. – 172с.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2012. – 264 с.: ил.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС,2013. - 479 с.
16. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Москва: Здоровье,2012. - 96 с.
17. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС,2012. - 286 с.
18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература,2013.-286с.

19. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняк. – М. : Академия, 2011. – 400с.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I – М.: ФиС, 2012 – 304с.
21. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 2011. – 496с.