

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 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Вишнякова Владислава Олеговича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

Футбол является наиболее распространенным видом спорта во всем мире. 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. Техника футболиста - это приемы, которые он применяет в процессе игры при непосредственном сопротивлении со стороны соперника.

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.

В детско-юношеских спортивных школах и в спортивных секциях по футболу тренеры готовят игроков, которые в среднем через 10 лет должны заиграть на профессиональном уровне. В связи с этим они уже сейчас должны предвидеть развитие футбола, как технической и тактической игры. Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

По результатам выступлений лучших команд мира можно утверждать, что «футбол будущего» будет отличаться высокой динамикой развития игры как таковой, повышением скоростной техники футболиста и скоростью его мышления при решении игровых задач.

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, основанной на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

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, основанной на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

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.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 14 «Волга» в секции по футболу в группе начальной подготовки.

В соответствии с действующей учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, считается, что техническую

подготовку юных футболистов 10-11 лет на этапе начального обучения стоит начинать по принципу ознакомления с основными техническими приемами, способствующими эффективной игровой деятельности и формированию устойчивого интереса к футболу.

Мы предположили, что применение в учебно-тренировочном процессе футболистов 10-11 лет разработанной методики, основанной на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности, может значительно повысить техническую подготовку юных игроков.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы в количестве 48 источников и приложения. В первой главе «Анализ научно-методической литературы по вопросу технической подготовке в футболе» были рассмотрены вопросы:

- технической подготовки футболистов;
- основные техники выполнения удара по мячу;
- методические основы технической подготовки в футболе.

Во второй главе «Экспериментальное обоснование методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет» приводится разработанная методика, основанная на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности. А также доказательство ее эффективности, чему служат полученные результаты исследования. В приложении приведены контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол для групп начального этапа обучения.

Анализ научно-методической литературы - проводился с целью изучения существующих средств и методик развития технического мастерства футболистов среднего школьного возраста. По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки футболистов среднего школьного возраста. Нами были отобраны упражнения игровой направленности, влияющие на непосредственное развитие технических навыков владения мячом.

Педагогическое наблюдение - проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий в секции по футболу. Нами были определены уровень физической и технической подготовленности футболистов начального этапа обучения.

Тестирование - проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 14 «Волга» в секции по футболу в группе начальной подготовки. В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты физической и технической подготовленности футболистов 10-11 лет: 1. Тесты на выявление уровня физической подготовки (бег на дистанцию 30 метров; бег по прямой с места на дистанцию 100 метров; прыжок в длину с места). 2. Тесты на выявление уровня технической подготовки (жонглирование мячом; ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек; удар на точность по воротам с расстояния 10 метров). В начале педагогического исследования было проведено контрольное тестирование, в результате которого сформировались контрольная и экспериментальная группы. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование, по результатам которого определялась эффективность предложенной методики.

Педагогический эксперимент - суть заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет, основанной на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 14 «Волга» 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. Игроки, вошедшие в контрольную и экспериментальную группы, были равны по уровню физической и технической подготовленности (смотрим Таблицу

Б.1). Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе секции, а спортсмены экспериментальной группы по предложенной нами тренировочной программе.

В основе педагогических принципов реализации экспериментальной методики были применены следующие положения: 1. Нами учитывалась взаимосвязь процессов обучения и развития. Другими словами обучение новым техническим приемам и развитие физических качеств футболистов посредством применения специальных упражнений игровой направленности находятся в тесной взаимосвязи. 2. Необходимо создать стабильность процесса обучения. Другими словами процесс усвоения учебного материала строится таким образом, что предлагаемые задания создают возможности творческого использования изученных технико-тактических приемов игры в футбол. 3. Необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный подходы обучения. То есть в учебно-тренировочный процесс вводятся задания игровой направленности и на отработку технических навыков, которые должны максимально учитывать индивидуальные особенности футболистов.

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.

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

На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения техническим приемам футболистов на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке: 1. ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема в разных направлениях и в изменяющемся темпе; 2. обработка мяча, перевод мяча на ход без остановки; 3. обводка, то есть обманные движения на удар с уходом, остановка мяча подошвой во время ведения, движение в одну

сторону и уход в другую; 4. удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, катящемуся и прыгающему навстречу, сбоку от производящего удар.

Также на занятиях экспериментальной группы применялись специальные упражнения и задания на формирование 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 на занятии мы создавали проблемные ситуации, побуждающие футболистов сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать. Помимо этого в процессе подготовки футболистов применялись такие методы обучения, как беседа с футболистами, индивидуальное обучение техническим приемам.

Примеры индивидуальных заданий на отработку технических навыков футболистов: 1. Игрок последовательными ударами должен держать мяч в воздухе, при этом мяч после каждого удара касается земли. 2. То же самое упражнение, но игрок совершает удары правой и левой ногой попеременно. 3. То же самое упражнение, но игрок совершает удары поочередно ногами и головой.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, результаты которого представлены в параграфе 2.3 второй главы.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки футболистов среднего школьного возраста. Нами были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие технических навыков владения мячом. Анализ технических приемов осуществлялся совместно с выявлением базовых элементов и способов их выполнения. По результатам предварительного тестирования уровня физической и технической

подготовленности юных футболистов контрольной и экспериментальной групп были получены следующие результаты (смотрим «Таблицу Б.1»). Исходя из результатов «Таблица Б.1», и в соответствии с нормативными требованиями учебной программы по футболу для группы начального этапа подготовки (10-11 лет) «Рисунок А.1», видно, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп показали средний результат. Исходя из показателей «Диаграммы В.1» и «Диаграммы В.2», можно сделать заключение, что физическая и техническая подготовленность обеих групп находится на одинаковом уровне развития.

По результатам педагогического наблюдения и предварительного тестирования было установлено, что в учебно-тренировочном процессе у юных футболистов начального этапа обучения, как правило, подавляющее количество времени отводится на отработку ударным действиям. Для обучения техническим навыкам, а именно упражнения на совершенствование владения мячом, отводится гораздо меньше времени. **Данное обстоятельство позволило предположить, что перераспределение часов учебной программы и увеличение количества времени, отводимого на техническую подготовку футболистов 10-11 лет, поспособствует повышению их спортивного мастерства.**

По результатам теоретического анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения были определены организационно-методические условия построения процесса технической подготовки. А для их проверки был проведен педагогический эксперимент. Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе секции, а спортсмены экспериментальной группы по предложенной нами тренировочной программе. Спустя шесть месяцев было проведено повторное тестирование уровня физической и технической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной групп. Результаты, полученные по его итогам, представлены в «Таблице Г.2». 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. В первом тестировании на определение уровня физической подготовки футболистов «Бег на дистанцию 30 метров» испытуемые контрольной группы улучшили свои показатели в среднем на 0,05 сек., то есть на предварительной стадии педагогического эксперимента они показали среднее групповое время 5,35 сек., а на заключительной стадии – пробежали дистанцию за 5,3 сек. Футболисты экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которой была внедрена методика, улучшили свои показатели на заключительной стадии эксперимента на 0,33 сек. На этапе предварительного тестирования среднее время в данной группе составило 5,33 сек., а на заключительном этапе – 5 сек.

В следующем тесте «Бег по прямой с места на дистанцию 100 метров» на предварительной стадии тестирования средние групповые показатели футболистов обеих групп были практически одинаковы. Спустя полгода футболисты контрольной группы, где учебно-тренировочный процесс проходил по традиционной программе, улучшили среднее время пробегания с 21,46 сек. до 20,4 сек. В экспериментальной группе произошли значительные улучшения в представленном тесте. Футболисты данной группы в среднем на 1,51 сек. быстрее пробежали отрезок на заключительной стадии исследования.

В тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые контрольной группы на предварительной стадии эксперимента показали результат 166,3 см, а на заключительной – 169,1 см. Таким образом, они улучшили среднее групповой показатель на 2,8 см. Футболисты экспериментальной группы на предварительной стадии тестирования уровня физической подготовленности прыгнули в длину с места на 165,6 см. В конце эксперимента они улучшили свои средние групповые показатели на 6,6 см. И общий результат составил – 172,2 см.

Таким образом, 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». Если рассматривать результаты контрольных тестирований уровня технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет, то можно отметить, что показатели экспериментальной группы значительно превосходят контрольную группу. 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 средне групповой 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.

Посредством внедрения, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанной методики, за счет которой **было увеличено время, отводимое на отработку техники владения мячом (ведение и обводка)**, результат в тестирования «Ведения мяча» и «Удар на точность» у футболистов экспериментальной группы значительно превосходят показатели представителей контрольной. Если на предварительной стадии футболисты показали результаты в данных тестах 11,34 сек. и 5,1 попадания соответственно, то в конце исследования их результаты улучшились до 6,7 сек. и 8 попаданий соответственно. Это обстоятельство указывает на эффективность предлагаемой методики.

Если рассматривать «Диаграмму Д.3» и Диаграмму Д.4», то видно, что у футболистов экспериментальной группы наблюдается более существенные положительные изменения по сравнению с контрольной группой. На «Диаграмме Ж.5» и «Диаграмме Ж.6» представлены показатели прироста уровня спортивной подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп, выраженные в процентах.

Так, 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%). Выявленные различия являются подтверждением положительного влияния экспериментальной методики на повышение уровня технических навыков футболистов среднего школьного возраста.

Заключение

При написании дипломной работы была поставлена цель - доказать эффективность разработанной методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач.

Благодаря упражнениям на отработку техники владения мячом, упражнениям игровой направленности, испытуемые экспериментальной группы повысили свою результативность при решении технико-тактических задач по сравнению со своими сверстниками. 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. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения техническим приемам футболистов на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке: 1. ведение мяча внутренней, внешней и

средней частью подъема в разных направлениях и в изменяющемся темпе; 2. обработка мяча; 3. обводка; 4. удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, катящемуся и прыгающему навстречу, сбоку от производящего удар.

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, оказывает положительное влияние на формирование физической и технической подготовленности юных футболистов начального этапа обучения.