

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА  
НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Гамидовой Тамары Александровны

Научный руководитель  
старший преподаватель

В.Н. Частов

Зав. кафедрой  
кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## **Введение**

**Актуальность исследования.** В современном футболе наряду с проблемами «большого» футбола взоры специалистов все больше обращаются к юношескому футболу. Ведь именно секции юношеского футбола являются основным ресурсом, откуда идёт набор в клубные и национальные сборные команды.

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).

Практика показывает, что процесс становления мастерства вообще в спортивных играх отличается рядом особенностей, для него характерна необходимость сравнительно раннего начала систематических занятий. Регулярные тренировки, развивающие как психофизические качества, так и двигательные навыки являются залогом успеха.

В настоящей дипломной работе рассматривается проблема начального обучения юных футболистов. В соответствии с проблемой тема педагогического исследования: «Методика обучения футболистов 8-10 лет на начальном этапе подготовки».

**Объект исследования** – процесс формирования технико-тактических навыков игры в футбол и развития двигательных качеств у школьников 8-10 лет.

**Предмет исследования** – средства и методы, способствующие подготовке юных футболистов 8-10 лет.

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

Исходя из цели и гипотезы мы выделили следующие **задачи исследования:**

1. Разработать и апробировать методику подготовки юных футболистов.
2. Выявить эффективность представленной методики.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой подготовка юных спортсменов к достижению максимальных спортивных результатов будет эффективной, если тренировочные нагрузки будут соответствовать психолого-педагогическим и физиологическим особенностям развития организма занимающихся. Ступенчатое повышение нагрузки в сочетании со всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта является определяющим условием прогрессирования юных спортсменов.

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.

Первая глава дипломной работы посвящена проблеме организации селекционной работы в футболе, влиянию данного вида спорта на физическое развитие детей, а также некоторым особенностям тренировочной работы с молодыми футболистами на начальных этапах работы.

Во второй главе приводятся педагогические наблюдения за учебно-тренировочными занятиями юных футболистов, анализ результатов контрольного тестирования, свидетельствующих об изменениях их физического развития и формировании у них технических навыков.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы р.п. Новые Бурасы Новобурасского

района Саратовской области» в футбольной секции группе начального обучения.

**Структура и объем работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав (анализа научно-методической литературы и экспериментальной части), заключения, списка использованных источников. Работа иллюстрирована таблицами. Список литературы включает 30 источников.

### **Основное содержание работы**

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области» в футбольной секции группе начального обучения под руководством тренера Николаева Олега Геннадьевича.

Все исследование было разделено на несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018г.) была изучена научно-методическая и теоретическая литература по проблеме исследования. Исходя из литературного анализа, было сформировано введение выпускной квалификационной работы: определена цель, актуальность и проблема исследования, а также описаны задачи и структура работы.

На втором этапе (октябрь-февраль 2018-2019г.) проводилось педагогическое наблюдение за соревновательной технико-тактической деятельностью юных футболистов, а также был продолжен теоретический анализ проблемы. Проведен основной педагогический эксперимент.

На третьем этапе (март-апрель 2019г.) обрабатывались и систематизировались результаты, уточнялись выводы, редактировался и оформлялся текст дипломной работы.

Эксперимент проходил в период с сентября 2018 г. по февраль 2019 г.

Группу начального обучения посещают мальчики 8-10 лет, в количестве 25 человек. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут. Большое внимание уделяется также и развитию

физических качеств, однако свою главную задачу педагог видит, прежде всего, в освоении техники футбола. В качестве обоснования выше сказанному приведем несколько фрагментов занятий, наблюдаемых нами в ходе исследования.

### **Занятие 1.**

*Тема:* «Футбол с детьми».

*Задачи:* ознакомить детей с футболом, развивать интерес к игре; обучать детей контролировать свои действия; развивать навык самостраховки.

*Игровое название занятия:* «Король игр».

*Игровая цель детей:* подготовить разминку футболиста.

*Содержание.* Беседа с детьми о футболе. «Почему футбол считается королем игр? Это умная, сложная и интересная игра, самая любимая и популярная на нашей планете. В футболе игрокам, кроме вратаря, строго запрещается играть руками; футболисты играют ногами и даже головой. Какой самый радостный момент в игре в футбол? Кто защищает ворота в игре? Вот как много интересного вспомнили о футболе. В футбол играют одним мячом очень много игроков – сразу 22 человека, по 11 человек в каждой команде. Поэтому во время игры футболист владеет мячом примерно три минуты, а остальное время он играет без мяча. При этом его главное действие – бег. Защищая ворота, вратарю приходится часто падать. Научиться правильно падать важно не только вратарю, но и любому игроку, и просто любому человеку. Поэтому в подготовку юных футболистов включаются бег и упражнения, которые научат самостраховке. Ходьба по ориентирам на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег с различными заданиями. По сигналу.

Разминка футболиста. «Какие части тела нужно прежде всего подготовить футболисту к тренировке?» (Обсуждение и подготовка с детьми упражнений для комплекса.)

### Упражнения для ног, головы и туловища:

1. Поднимание на носки со взмахами рук.
2. Поочередные махи ногами.
3. Наклоны головы.
4. Повороты туловища с отведением рук в стороны.
5. Пружинящие приседания.
6. Бег на месте с переходом на ходьбу.

7. Игра «Вперед к футболу». Команды из 5 человек (в составе команды может быть и 3-4 игрока) строятся в колонны; первые номера – вратари, вторые – защитники, третьи – полузащитники, четвертые – нападающие, пятые – судьи. Тренер вызывает кого-либо из игроков, например вратаря. Первые номера из каждой команды бегут до определенной отметки и выполняют по три раза заранее определенное для них упражнение. Например: вратари – отжимание в упоре лежа на бедрах; защитники – прыжки вверх на обеих ногах из приседа; полузащитники сесть на пол, ноги скрестно, и встать; нападающие – прыжки на правой ноге; судьи прыжки на левой ноге. Затем игроки возвращаются бегом к своей команде. Команда, участник которой выполнил упражнение правильно, получает 1 выигрышное очко. Затем учитель вызывает следующих игроков.

8. Бег: на 10 м с наименьшим числом шагов, с наибольшим числом шагов; из разных исходных положений;

9. Игра «Защитник и нападающий: кто кого» – бег в парах наперегонки.  
Упражнения для освоения самостраховки.

Важным элементом в подготовке футболистов является обучение приемам самостраховки. Неожиданные падения могут случиться не только со спортсменом, но и со всяким человеком, поэтому упражнения, которые развивают навык самостраховки, нужны всем людям.

1. В упоре на коленях сгибание и разгибание рук.
2. Из упора на коленях, не отрывая рук от пола, сед на пятках – упор на коленях.

3. Группировка лежа на спине.

4. Перекаты в сторону из седа на пятках.

5. Игра-шутка «Завтрак футболиста». Учащиеся стоят в шеренге. Их задача – «приготовить завтрак для футболиста». Тренер называет какое-либо слово и ногой перекатывает мяч любому из учащихся. Если это слово обозначает съедобный продукт, то ученик ногой останавливает мяч, а если назван какой-либо другой предмет, то ученик должен перекатить мяч тренеру.

*Домашнее задание.* Выполнять разминку футболиста. Провести в семье игру «Завтрак футболиста».

## **Занятие 2.**

*Тема:* «Удары по мячу».

*Задачи:* обучать передаче мяча ногой; способствовать укреплению стопы; формировать эстетические мотивы двигательной деятельности детей.

*Игровое название занятия:* «От ворот и по воротам».

*Игровая цель детей:* узнать различные способы ударов по мячу.

*Содержание:* Беседа с детьми об игровых приемах с мячом в футболе. «Что делает футболист с мячом во время игры?»

Удары по мячу – это основной технический прием в футболе. Наверное, мяч один из немногих, кого бьют, а он не обижается. Не зря есть такая загадка, которую можно записать в спортивный альбом:

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за ... (мячом)».

Упражнения:

1. Ходьба с изменением направления по звуковому сигналу.

2. Бег с изменением темпа.

3. Удары ногой по мячу: по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы, носком, подъемом; то же с одного, двух, трех шагов, по неподвижному мячу с закрытыми глазами.

4. Игра «Забей красивый гол». Трое учащихся становятся на линию в 5 м от ворот – это нападающие. Трое – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди по земле забивают мячи в ворота (посылать мяч по воздуху запрещено). Защитники стараются отбить мяч ногами. Затем учащиеся меняются ролями. Сбоку от участников за игрой наблюдают двое судей: один считает, сколько голов забил каждый нападающий, другой – сколько мячей отбил каждый защитник.

Упражнения для освоения самостраховки:

1. в упоре лежа толчком ноги врозь и обратно;
2. из седа на пятках перейти в упор лежа и обратно;
3. перекаты в группировке лежа на спине; из седа на пятках перекаты с мячом.

Бег (игровые упражнения):

1. «Пробеги – отдохни»; повторное пробегание отрезков (3x20 м).
2. «Удержи темп»; бег на 30 м группами; в каждой группе назначают лидера, который задает темп для остальных членов группы.
3. Мини-конкурс «Виртуозы». Жонглирование воздушным шариком стопой, бедром, головой.

*Домашнее задание.* Выполнять разминку футболиста под музыку. Провести в семье мини-конкурс «Виртуозы».

**Занятие 3.**

*Тема:* «Остановка мяча».

*Задачи тренера:* обучать остановке мяча; повторять технику бега с ускорением; приучать детей к дружелюбным, уважительным отношениям друг к другу.

*Игровое название урока:* «Стоп-мяч».

*Игровая цель детей:* придумать игру с остановкой мяча.



*Содержание.* Беседа с детьми об игровых приемах, которые дают возможность овладеть мячом. «Остановку мяча также называют обработкой мяча – это очень сложное действие в игре, если при этом еще мешает соперник. Какой частью тела можно останавливать мяч в футболе, а какой нельзя? Задача узнать секреты остановки мяча».

Ходьба с остановками и различными заданиями по сигналу. Бег с обеганием различных предметов.

#### Остановка мяча:

1. «Встреча мяча» – имитационные движения принимающей ногой (вынести ногу вперед, носок приподнимать и опускать);

2. касание лежащего на полу мяча стопой и незначительное прижатие его к полу; остановка подошвой катящегося мяча.

3. В парах перекаты и остановка мяча ногой.

4. Придумать игру с остановкой мяча в парах.

5. Игра «Останови мяч». Нападающие становятся в круг. Внутри круга защитники. Нападающие передают ногой мяч друг другу так, чтобы он катился, а защитники стараются мяч перехватить (остановить его). Кому из защитников это удастся, тот меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

6. Игра «Рекорд по вбрасыванию мяча». Каждый участник бросает мяч из-за головы обеими руками на дальность из положения ноги врозь. Наклонившись назад, быстро бросить мяч, выпрямляя руки.

#### Приемы самостраховки:

1. в упоре на коленях поднимание разноименных рук и ног;

2. перекаты из упора присев; перекаты в сторону с мячом из стойки на коленях.

Бег с высокого старта. Игровое упражнение «Не убежишь». Учащемуся нужно догнать катящийся или прыгающий мяч.

*Домашнее задание.* Выполнять разминку футболиста. Провести в семье урок самостраховки.

На основании представленных конспектов занятий можно сделать вывод, что в данной группе начального обучения тренер действительно обеспечивает гармоничное духовное и физическое развитие своих воспитанников. Единство специальной и общей подготовки, несомненно, способствует всесторонней физической подготовленности, овладению общими основами техники и тактики игры и специальными знаниями и навыками, необходимыми для роста спортивного мастерства юных футболистов.

Тренер проводит регулярно контрольное тестирование занимающихся. По его мнению, информация, полученная при тестировании, помогает разумно и целенаправленно воздействовать на учебный процесс. Нам в ходе педагогического исследования тестирование поможет выявить эффективность данной методики подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения.

В качестве упражнений контрольного тестирования использовались:

1. Подбивание мяча ногами (три попытки, раз).
2. Удар по воротам на точность с 11 м (из 5 ударов, раз).
3. Бег с высокого старта на 30 м (сек).

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: данная методика проведения занятий с юными футболистами на начальном этапе подготовки оказывают положительное влияние как на развитие физической подготовленности занимающихся, так и на процесс формирования их технико-тактических навыков.

Анализируя данные результаты, считаем возможным рекомендовать в учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

## **Заключение**

Становление спортивного мастерства – это, прежде всего, процесс разностороннего воспитания личности спортсмена.

Основной целью подготовки юных футболистов является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Нужно заметить, что задачи детского футбола не сводятся к подготовке спортсменов-разрядников, они выходят за эти границы и включают в себя работу над гармоническим всесторонним (как физическим, так и умственным) развитием юных спортсменов, а также над укреплением их здоровья и повышением устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Нагрузки в тренировках юных спортсменов разделяют на следующие группы:

- 1) упражнения, направленные на освоение техники основных игровых приемов;
- 2) упражнения, способствующие обучению игроков взаимодействию друг с другом (основы индивидуальной и групповой тактики);
- 3) упражнения, повышающие уровень физической подготовленности.

Физическая подготовка для детей является важнейшим разделом учебно-тренировочной работы. Она требуется для всестороннего развития организма молодых спортсменов и успешного формирования у них основных двигательных функций, что является основой для выполнения технических приемов.

Не менее важное место в учебно-тренировочном процессе принадлежит и технико-тактической подготовке, под которой понимается процесс овладения футболистами специальными знаниями, двигательными навыками, необходимыми для употребления в условиях игры; работа с тактическим мышлением и развитие творческих способностей занимающихся.

Для эффективной игры футболисту необходимо иметь широкий арсенал двигательных действий как с мячом, так и без него, а также

элементов, собранных в технико-тактические серии. Такие упражнения помогают в достижении двух целей: объединение технических элементов в логическую схему владения мячом и телом; разграничение и объединение тактических структур в реализации двигательных действий; а также являются основным средством в достижении разных сторон адаптации.

Нельзя не отметить и важность воспитательной работы с начинающими. В качестве основной задачи в педагогической работе следует понимать воспитание у юных футболистов стабильного интереса к занятиям, развитие таких качеств как дисциплинированность, настойчивость и трудолюбие. Важная доля в тренировочном времени должна выделяться на привитие занимающимся коллективизма, настоящей сплочённости внутри команды.

Таким образом, тренировку детей и подростков отличает то, что она не представляет собой единообразного явления и складывается из нескольких отличающихся блоков, которые обусловлены задачами проходящих этапов, а также особенностями, зависящими от возраста занимающихся. Эти разновидности обеспечивают оптимальность всей системы подготовки юных спортсменов с начального этапа обучения и до перехода в категорию взрослых.