

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кучеренко Евгения Витальевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В футболе на современной стадии его развития условия соревновательной борьбы определяются большим набором и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания на поле соперником и самими игроками, недостаточностью информатизации для принятия быстрого решения, пространственно-временными рамками игровых действий, необходимостью согласовывать индивидуальные действия при решении групповых задач¹.

В связи с вышесказанным, специалисты в области спорта футбола полагают, что в футболе решающим является правильно выстроенная деятельность отдельного игрока и команды в целом, то есть более совершенная тактика.

В последние годы характерной особенностью отечественного футбола является отсутствие значимых достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Такая же тенденция прослеживается в выступлениях молодежных и юношеских команд нашей страны. Одной из причин данной тенденции является, по мнению специалистов, отсутствие хорошо техничных и тактически подготовленных молодых футболистов. Это косвенно отражается на уровне подготовленности спортивного резерва в футболе на современной стадии его развития.

Актуальность исследования. Чтобы решить сложившуюся ситуацию, необходимо совершенствовать систему становления спортивного мастерства юных футболистов. При этом приоритет ставится на качество содержательной стороны тренировочных упражнений, их целесообразность поставленным задачам, которые решаются отдельными игроками, группами футболистов или

¹Арбузин, И.А. Классификация игровых ситуаций в футболе / И.А. Арбузин // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола в городе Омске: сб. ст. городской науч. практ. конф. СибГУФК. Омск, 2016. С. 102.

же всей командой во время матча. Также следует отметить, что остаются малоизученными вопросы технологии планирования и методика обучения техническим приемам на основе разносторонней техники и тактики игр юных футболистов.

Все вышесказанное подтверждает актуальность выбранной темы исследования по разработке методики с использованием игровых упражнений для обучения техническим приемам игры в футбол, которые непосредственно воздействуют и на физическую сторону подготовки юных спортсменов.

Объектом исследования выступает процесс подготовки юных футболистов.

Предметом исследования являются игровые упражнения для формирования у футболистов технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности.

Таким образом, **целью исследования** является разработка комплекса упражнений игровой направленности, направленного на совершенствование физической и технической подготовки футболистов 12-13 лет.

Для достижения поставленной в исследовании цели решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений игровой направленности, в которых бы моделировались типичные игровые ситуации футбольного матча.
3. Оценить уровень физической и технической подготовленности футболистов 12-13 лет.
4. Оценить уровень тактической подготовленности футболистов 12-13 лет.
5. Сравнить две методики, используемые в учебно-тренировочном процессе футболистов СШОР №14 «Волга» для определения наиболее эффективной.

Для решения поставленных задач исследования в работе применялся комплекс **методов**, включающих:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физической и технической подготовки спортсменов;
- педагогический эксперимент;
- статистический анализ полученных результатов исследования.

Гипотеза исследования предполагает, что разработанная программа игровых упражнений, в которых моделировались бы соревновательные ситуации, будет способствовать более эффективному обучению техническим приемам игры в футбол, а также повысит уровень физической подготовки игроков 12-13 лет, чем методика, которая применялась в учебно-тренировочном процессе спортсменов контрольной группы.

Проблема исследования. Отставание в технико-тактической и физической подготовке российских футболистов от зарубежных остается устойчивой тенденцией. По этой причине особую значимость приобретают технико-тактическая и физическая подготовки, выступающие в качестве основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность отечественных игроков на международной арене. Одой из причин данной тенденции является недостаточно эффективный процесс подготовки юных футболистов. Ошибки, которые допускаются на начальных этапах подготовки, в дальнейшем негативно сказываются через несколько лет уже на повзрослевших игроках.

Новизна исследования состоит в разработке новой методики обучения игры в футбол на основе использования игровых упражнений, в которых моделируются основные игровые ситуации, возникающие на поле в процессе матча.

Теоретическая значимость результатов исследования состояла в дополнении знаний в области технико-тактической подготовки футболистов и команд в целом и, собственно, организационно-методических особенностей применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе молодых игроков.

Практическая значимость исследования заключалась в возможности применения на практике разработанного комплекса игровых упражнений, который способствует существенному приросту показателей объема и эффективности групповых тактических действий в нападении в условиях соревновательной деятельности, что также приводит к повышению результативности показателей технической и физической подготовленности юных футболистов.

Структура выпускной квалификационной работы.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложения и списка литературы в количестве 52 источников. В «Введении» представлены цель, объект и предмет педагогического исследования, определены задачи и методы научной работы.

В главе 1 представлен теоретический анализ научно-методической литературы по вопросу подготовки игроков в футболе. Были рассмотрены особенности тактической подготовки футболистов, а также

значение технико-тактических действий и игрового мышления в выборе верного действия в игровой ситуации в футболе.

В главе 2 представлено экспериментальное обоснование методики применения игровых упражнений для обучения приемам игры в футбол. Глава иллюстрирована таблицами с результатами тестирования и диаграммами.

В «Заключении» приводятся выводы педагогического исследования.

В «Приложении» представлены формулы подсчета тактических действий, которые применялись в процессе исследования.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Педагогический эксперимент осуществлялся в период с сентября 2018 года по апрель 2019 года. Опытнo-экспериментальной базой исследования являлась МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №14 «Волга»

города Саратова.

В педагогическом эксперименте приняли участие футболисты 2006 года рождения, тренирующиеся под руководством Евгения Бойченко, в количестве 20 человек.

Испытуемые спортсмены после исходного тестирования были разделены на две равные по составу группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Анализ общей физической подготовки (ОФП) проводился с помощью следующих тестов:

- бег на дистанцию 30 метров;
- челночный бег 3 раза по 10 метров;
- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- 6-минутный бег.

Оценка специальной физической подготовки (СФП) осуществлялась с помощью следующих контрольных упражнений (тестов):

- бег 30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность;
- вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка оценивалась с помощью следующих тестов:

- жонглирование мячом ногами;
- удар мячом на точность.

Групповые тактические действия в нападении оценивались следующими игровыми упражнениями:

1. «Игра 2 на 2», в которой фиксировались следующие показатели:
 - количество совершенных передач мяча;
 - количество точно выполненных передач;
 - процент эффективности передач;
 - количество совершенных атак;

- количество успешно завершённых атакующих действий;
- процент эффективности атак.

2. При двусторонней игре «8 на 8» фиксировались такие показатели:

- количество совершенных передач мяча;
- количество точно выполненных передач;
- процент эффективности передач;
- количество передач, совершенных на ход;
- количество точных передач на ход;
- процент эффективности передач на ход;
- процент агрессивности передач;
- процент эффективности агрессивности.

Тестирование физической и технической подготовки юных футболистов за весь период исследования осуществлялось два раза: в начале исследования на этапе констатирующего эксперимента (сентябрь 2018 года) и в конце исследования – на этапе формирующего эксперимента (апрель 2019 года).

Комплекс упражнений экспериментальной методики

Опишем программу игровых упражнений, с помощью которых футболисты совершенствуют групповые тактические действия и тактические комбинации при игре в нападении. Игровые упражнения мы распределили по 5 группам, учитывающих тактическую сложность решаемой в процессе их реализации игровых задач:

- в группу №1 входили упражнения, направленные на овладение приема передачи мяча как групповым тактическим действием с помощью совершенствования и согласования входящих в него индивидуальных технико-тактических действий, собственно, это удар по мячу и открывания;
- в группу №2 входили упражнения, направленные на совершенствование технического приема «передача мяча» в пределах обозначенных типовых тактических комбинаций;

- в группу №3 входили упражнения из игровой ситуации «2 на 1» с использованием передач. В данном случае применялись групповые тактические действия в рамках обозначенных типичных тактических комбинаций;
- в группу №4 входили упражнения из игровой ситуации «2 на 2» с использованием передач мяча как групповых тактических действий в пределах обозначенных типичных тактических комбинаций;
- в группу №5 входили упражнения, в которых моделировались соревновательные условия с использованием групповых тактических комбинаций в пределах обозначенных типичных тактических комбинаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы был ориентирован на поиск и систематизацию данных по современным аспектам физической и технико-тактической подготовки футболистов среднего школьного возраста, проблеме разносторонности технико-тактических действий, включая действующие программно-нормативные документы, а также документацию планирования тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР и СШОР. При этом учитывались современные научно-теоретические установки по деятельностному подходу.

2. На основе материалов педагогического наблюдения и литературного анализа был разработан комплекс упражнений игровой направленности, моделирующий основные (типичные) игровые ситуации футбольного матча, которые требовали от спортсменов использования соответствующих групповых тактических действий и комбинаций при игре в нападении.

3. По результатам педагогического эксперимента было выявлено, что футболисты экспериментальной группы в уровне физической подготовленности превосходят своих сверстников из контрольной группы.

Сравнение динамики роста показателей общей и специальной физической подготовки футболистами контрольной и экспериментальной групп показало следующие результаты:

- время в беге на дистанцию 30 метров в контрольной группе улучшилось на 2,5%, в экспериментальной – на 6%;
- в челночном беге в контрольной группе время преодоления дистанции улучшилось на 2,4%, в экспериментальной – на 6,2%;
- в прыжке в длину с места прирост результата составил 4,6%, в экспериментальной группе – 11%;
- в тройном прыжке показатели контрольной группы увеличились всего на 1,1%, в экспериментальной группе – на 4,5%;
- 6-минутный бег в контрольной группе к концу исследования улучшился на 3,3%, в экспериментальной группе – на 8,8%;
- время в беге на 30 метров с ведением мяча в контрольной группе улучшилось на 1,8%, в экспериментальной группе – на 6,5%;
- в тесте на оценку специальной физической подготовки «Удар по мячу на дальность» в контрольной группе футболисты улучшили результат на 8,1%, в экспериментальной – на 17,7%;
- в вбрасывании мяча на дальность в контрольной группе рост результата составил 9,1%, в экспериментальной группе – 19,4%.

В уровне технической подготовленности к концу исследования также произошли существенные изменения. После проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что футболисты экспериментальной группы в уровне технической подготовленности превосходят по всем показателям своих сверстников из контрольной группы, где применялась традиционная методика подготовки. Было установлено, что в тесте «Удар по мячу ногой на точность» спортсмены контрольной группы улучшили результат на 16,9%, в экспериментальной группе рост показателя был выше – 42,6%. В тесте «Жонглирование мячом» в контрольной группе предварительные результаты повысились на 28%, в экспериментальной группе – на 51,4%. Данное

обстоятельство является подтверждением эффективности предложенной методики подготовки юных футболистов. В соответствии с контрольными нормативами СШОР, результаты тестирования физической и технической подготовки футболистов контрольной группы в конце формирующего эксперимента соответствовали оценке выше среднего. У футболистов экспериментальной группы результаты были на оценку «отлично».

4. В исследовании также была проведена оценка тактической подготовки футболистов. Групповые тактические действия в нападении оценивались по выполнению игровых упражнений: «Игра 2 на 2» и при двусторонней игре «8 на 8». После проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что футболисты экспериментальной группы в уровне тактической подготовки превосходят по всем показателям своих сверстников из контрольной группы. При анализе пятиминутной игры «2 на 2» футболисты контрольной группы выполнили меньшее количество передач, их общее количество составило 58,6 передачи мяча, при эффективности 54,4%. В экспериментальной группе эффективность передач мяча составила 65,4% от общего количества передач.

В процессе двусторонней игры «8 на 8» футболисты экспериментальной группы совершили более количество передач, эффективность составила 77,3%, в контрольной группе показатели точности передач были существенно ниже – 67,2%. Показатель эффективной агрессивности у футболистов контрольной группы равен 9,2%, то есть спортсмены из общего количества точных передач (169,3) результативно выполнили 15,7 передач. Доля точных передач на ход в общем количестве точных передач испытуемых экспериментальной группы была достоверно меньше – 11,5%.

5. Таким образом, можно утверждать, что при сравнении двух методик, используемых в учебно-тренировочном процессе футболистов СШОР №14 «Волга» наиболее эффективной оказалась экспериментальная программа с использованием игровых упражнений, в которых моделировались соревновательные ситуации. С ее помощью спортсмены экспериментальной

группы быстрее развивали и совершенствования уровень физической подготовки, тактической и технической подготовки, чем методика, которая применялась в учебно-тренировочном процессе спортсменов контрольной группы.