

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩИМ УДАРАМ ПО МЯЧУ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузнецова Семёна Сергеевича

Научный руководитель

к. п. н., доцент
подпись, дата

_____ О.В. Ларина

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент
подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Актуальность. Футбол – одна из самых популярных массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол представляет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол также широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Успешная деятельность футболиста немыслима без овладения специальными техническими приемами, с помощью которых ведется игра. Техника характеризуется умением распорядиться мячом в простой и сложной ситуациях. Нет ни одного вида спорта, где техника движений была бы столь разнообразна, как в футболе. Техника футбола содержит: а) передвижения и прыжки; б) удары по мячу ногами и головой; в) прием мяча; г) ведение мяча; д) финты; е) вбрасывание мяча; ж) отбор.

Проблема представленного в работе исследования заключается в выявлении наиболее рациональных теоретических и практических выкладок в процессе проведения тренировочных занятий по футболу, связанных с отработкой техники удара по мячу у юношей.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор темы исследования: «Методика обучения атакующим ударам по мячу юных футболистов 8-10 лет в процессе тренировочных занятий».

Объект исследования – процесс обучения юношей технике удара по мячу в футболе.

Предмет исследования – система специально подобранных в ходе тренировочных занятий средств и методов, направленных на обучение юных футболистов технике удара по мячу.

Цель исследования – разработать и апробировать специальную систему обучения ударам по мячу, а также сравнить ее с методами, чаще других применяемыми.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс обучения юношей технике удара по мячу в футболе может быть более продуктивным, если в ходе тренировочного занятия:

- соблюдать принцип последовательности, то есть использовать переход от простого к сложному (например, обучение технике выполнения ударам по мячу начинается с такого удара, который послужит основой при изучении последующих ударов, – удар серединой подъема);

- особое внимание уделять методу наглядности (к нему относятся: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, кинодемонстрация), где основополагающим является создание представления о структуре движения;

- широко применять подводящие упражнения с большой степенью вариативности;

- заострять внимание занимающихся на таких важных деталях, как разбег, постановка опорной ноги, замах, жесткое закрепление голеностопного сустава и т.д.

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

1. осуществить теоретический анализ проблемы обучения юных футболистов атакующим ударам по мячу;

2. разработать и экспериментально проверить целесообразность применения в ходе тренировочного процесса системы упражнений по специально разработанной схеме, направленной на обучение юношей технике удара по мячу в футболе, а также сравнить ее с методами, чаще других применяемыми.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** теоретический анализ источников по проблеме обучения юных футболистов технике удара по мячу, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Структура выпускной квалификационной работы. Бакалаврская работасостоит из введения, двух глав, заключения, приложения списка литературы в количестве 34 источников.Работа иллюстрирована таблицами и рисунками с результатами тестирования.

Краткое содержание работы

В футболе используются все технические приемы, каждый из них имеет свое назначение. Но, пожалуй, чаще других используются удары по мячу ногами. Они являются основными в технике футбола. При их помощи футболисты передают мяч друг другу, выполняют штрафные, угловые, свободные удары, осуществляют ведение мяча, бьют по воротам. Именно удары по мячу являются важным способом взаимодействия футболистов в процессе игры. Качество ударов сказывается и на конечном результате состязаний. С помощью ударов можно повысить темп игры. Поэтому одна из главных задач футбольного тренера – в ходе многолетних занятий научить юношей точно, а главное технически правильно, выполнять удары по мячу разными способами из различных положений.

В первой главе бакалаврской работы представлен теоретический обзор проблемы обучения юных футболистов ударам по мячу: различные способы выполнения ударов (ногой, головой, с места в движении и т.д.), а также методика обучения и методика совершенствования.

Во второй главе работы описывается педагогический эксперимент, анализируются его результаты на основе теоретических положений, принятых в первой главе

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе СДЮСШОР «Сокол» города Саратова с сентября 2019 г. по февраль 2020 г.

Педагогическое исследование осуществлялось условно в четыре этапа.

На первом этапе был проведен анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по теме исследования. На основе анализа литературных данных была определена актуальность и проблема исследования, сформулирована цель и выбраны методы проведения научной работы. Помимо этого, на начальном этапе исследования была разработана рабочая гипотеза и определены частные задачи и последовательность их решения.

На втором этапе исследования проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью, определена структура тренировочного занятия, критерии, на основе которых оценивается

успешное овладение ударами серединой подъема. На основе материалов педагогического наблюдения и литературного анализа были разработаны методы тестирования, которые представлены в Главе 2.

На третьем этапе исследования был проведен основной педагогический эксперимент и осуществлялась запись полученных измерений.

На четвертом этапе исследования было продолжено наблюдение, осуществлялся статистический анализ, сравнительный анализ, систематизация и обработка полученных результатов тестирований, на основании которых формулировались выводы о проделанной работе. Также текст выпускной квалификационной работы оформлялся в соответствии с требованиями ГОСТ Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

Педагогическое исследование проводилось с юными футболистами в возрасте 8-10 лет. В исследовании принимали участие 24 юных футболиста, из которых были составлены три группы (две контрольные и одна экспериментальная) по 8 человек в каждой. Для обучения удара серединой подъема в исследовании использовались три различных метода: 1) игровой; 2) без подводящих упражнений; 3) метод частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме.

Занятия проводились три раза в неделю по 90 мин. (всего за время эксперимента 17 тренировочных занятий) при соблюдении общепринятой тренировочной структуры (разминка, основная часть и заключительная). В конце очередной тренировки каждый футболист выполнял 10 ударов на точность по воротам с 7 м. по статичному мячу. Кроме этого, в начале (первая тренировка) и в конце эксперимента (последняя тренировка) проводилось контрольное тестирование, включающее 10 ударов на точность по неподвижному мячу, в движении на расстоянии 6 м. от ворот, а также на дальность с места и в движении. Удары производились сильной и слабой ногой. Помимо этого, регистрировались некоторые элементы техники удара по мячу (постановка опорной ноги, количество и длина шагов). Каждый обследованный футболист выполнил 250 ударов. Это позволило по результатам экспертных оценок достаточно уверенно выделить одну из трех групп, успешнее других, выполняющую предложенное задание.

Примерная структура тренировочного занятия:

- 1) Разминка: комплекс ОРУ в движении, на месте, а так же специально-беговые упражнения – 20 мин.;
- 2) Основная часть занятия (всего 65 мин.):
 - а) краткий рассказ тренера об ударе с объяснением сущности его выполнения – 5 мин;

б) показ удара (на личном примере) сначала в целом, потом по частям – 5 мин;

в) имитация юными футболистами разучиваемого удара (задача тренера – выявить и устранить технические ошибки) – 5 мин;

г) непосредственное выполнение юными футболистами удара серединой подъема сначала у стены (пробные попытки) – 10 мин;

д) дальнейшее закрепление разучиваемого удара (всего на 30 мин.) с применением:

- игр или игровых упражнений (эстафеты, подвижные игры, мини-футбол со взятием ворот) – для первой контрольной группы;

- метода многократных повторений со сменой исходных положений – для второй контрольной группы;

- метода частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме (см. выше рис. 2.1) – для экспериментальной группы;

е) 10 ударов по воротам серединой подъема на точность с расстояния 7 м. – 10 мин.

3) Заключительная часть: упражнения на восстановление – 5 мин.

При разработке данного плана построения тренировочного занятия предусматривалось:

1. Во избежание однообразных тренировок, которые утомляют спортсменов, тренер систематически должен вводить новый материал, варьировать нагрузку;

2. До начала занятия тренер обязан информировать занимающихся об объеме и интенсивности тренировки.

В ходе исследований, которые проводились в процессе тренировочных занятий, удалось выяснить, что критериями, на основе которых оценивается успешное овладение ударами серединой подъема, являются, прежде всего, правильная техника выполнения удара (удобный разбег, широкий замах, правильная постановка опорной ноги, оттянутый носок и т.д.), а так же

точность удара (независимо от силы его выполнения). Отсюда применялись следующие методы тестирования:

1. 10 ударов по воротам на точность в конце каждого тренировочного занятия с расстояния 7-ми метров по статичному мячу;

2. Удары по воротам на точность по неподвижному мячу и в движении на расстоянии 6 м от ворот, а также на дальность с места и в движении (расстояние 11 м), измерения проводились в начале проведения эксперимента (1-я тренировка) и по его окончании (17-ая тренировка) – контрольное тестирование;

3. В конце эксперимента – 10 ударов по воротам, оценивалась правильная техника выполнения удара (учитывались: правильный разбег, постановка опорной ноги, ширина замаха и т.д., на основе этих данных каждому юному футболисту выставлялись оценки за технику выполнения удара: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

До начала всех испытаний юные спортсмены подробно инструктировались о содержании и требованиях в каждом упражнении. Кроме этого, им была предоставлена возможность в течение 3-х минут опробовать каждое задание.

Анализ результатов испытаний представляет интерес в том, что полностью себя оправдывает использование метода частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме в обучении юных футболистов экспериментальной группы ударам по мячу серединой подъема. Это заключение можно проверить, если сопоставить динамику роста показателей точности ударов по мячу за время проведения эксперимента, которая наблюдалась у юношей двух контрольных групп, с динамикой роста, которая наблюдалась у юношей экспериментальной группы. В первой контрольной группе средний рост показателей точности составил 0,14 м, во второй контрольной группе – 0,06 м., а в экспериментальной группе – 0,26 м. (что почти в два раза больше, чем

у первой контрольной группы и более чем шесть раз больше, чем у второй контрольной группы).

Кроме этого, стоит отметить так же, что так называемая «аритмия» в динамике роста показателей точности, характерная для контрольных групп, мало прослеживается у экспериментальной группы.

Результаты тестирования второй контрольной группы, мало чем отличаются от показателей точности ударов юных футболистов первой контрольной группы. Это говорит о том, что используя разные методы для обучения юношей ударам по мячу серединой подъема, первая и вторая контрольные группы, по сути дела, добились практически идентичных результатов. Тестирование, проведенное в ходе педагогического исследования, помогло выявить следующие закономерности, характерные для первой и второй контрольных групп:

1) примерно одинаковые незначительные темпы роста показателей точности ударов;

2) отрицательно сказываются на точности ударов в цель:

а) увеличение расстояния до мишени (удары, нанесенные с 6-и метров, точнее, чем с 11-и);

б) наличие у футболистов ошибок в технике исполнения удара;

в) изменение условий выполнения удара (с места – точнее, чем в движении).

Результаты тестирования, проведенного в экспериментальной группе, показали, что использование методики с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме привело к значительному увеличению динамики роста показателей точности ударов (в среднем на 30-60 процентов). Для сравнения, в контрольных группах за время проведения эксперимента точность ударов в цель возросла всего на 10-25 процентов.

Заключение

1. Полученные результаты эксперимента свидетельствуют о том, что обучение юных футболистов ударам по мячу серединой подъема проходит намного быстрее, если в ходе практических занятий использовать наиболее продуктивные способы обучения, такие, как метод частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме, где главным критерием является достижение максимально возможного результата за минимальный промежуток времени.

2. Методы обучения, которые применялись в контрольных группах, – игровой и многократных повторений – при сегодняшних темпах развития футбола не только не актуальны, они устарели.

3. В ходе исследований, которые проводились в процессе тренировочных занятий, удалось выяснить, что критериями, на основе которых оценивается успешное овладение ударами серединой подъема, являются, прежде всего, правильная техника выполнения удара (удобный разбег, широкий замах, правильная постановка опорной ноги, оттянутый носок и т.д.), а так же точность удара (независимо от силы его выполнения).

4. В течение контрольных испытаний у юных футболистов часто встречались ошибки, которые отражали нерациональность их спортивной техники, заложенной еще в период самостоятельных тренировок во дворе и порой трудно поддающейся полному исправлению даже в течение довольно длительного времени.

5. Точность ударов футболистов существенно зависит от правильного (оптимального для каждого спортсмена) места постановки опорной ноги по отношению к мячу.

6. Изменение характера задания приводит к изменению точности ударов. В частности, переход от более простого задания (удары по статичному мячу) к более сложному (удары в движении) ухудшает точность ударов.

7. Скорость разбега и сила удара абсолютно не влияют на точность ударов футболистов.

8. В ходе тренировочного занятия наибольшую эффективность в обучении юных футболистов ударам по мячу принесет сочетание предложенного нами метода подводящих упражнений большой степенью вариативности с методом кинодемонстрации, который, в свою очередь, развивает объем и глубину внимания, позволяет в наикратчайшее время фиксировать правильность выполнения удара и мысленно разобрать свои ошибки.