

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Картмамбетова Айдара Жумашевича

Научный руководитель

ст. преподаватель

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Техническая подготовка представляет собой обучение спортсменов основным техническим приемам двигательного действия, а также совершенствование определенных форм технической подготовки, специфичных для данного вида спорта, в частности, футбола, которые в свою очередь обеспечивают достижение высокого спортивного результата.

Футбол на современной стадии своего развития требует от спортсменов постоянного совершенствования технического мастерства. В этой связи тренеры детско-юношеских спортивных школ должны подстраиваться под современный футбол и искать новые пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Ведущие тренеры указывают на недостаточность технической подготовленности выпускников СШ и СШОР по футболу. Ведь далеко не каждый выпускник спортивных школ, приглашенный в команду мастеров, соответствует уровню технического мастерства игроков данной команды.

Специалистами в области физической культуры и спорта отмечается, что отставание российских футболистов в технике владения мячом, в частности, юных спортсменов среднего школьного возраста, требует от тренеров поиска новых научно обоснованных средств и методов построения учебно-тренировочного процесса в футболе. Для успешного построения тренировочного процесса, направленного на овладение техническими приемами игры в футбол, основополагающим является структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на ее основе систематизация средств технической подготовки.

Актуальность исследования. В детско-юношеском футболе на сегодняшний день наблюдается тенденция быстрого получения спортивного результата, как правило, в ущерб технической подготовке, физическому и психологическому здоровью детей. Так же широкие педагогические возможности игры, игровой деятельности в подготовке юных футболистов используются не полно и, как следствие, недостаточно эффективно.

Предмет исследования - средства и методы технической подготовки футболистов среднего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки.

Объект исследования - процесс развития технической подготовки юных футболистов среднего школьного возраста.

Цель исследования - экспериментальное доказательство методики технической подготовки футболистов среднего школьного возраста, основанной на учете последовательности применяемых технических приемов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что представленная экспериментальная методика технической подготовки юных футболистов среднего школьного возраста, основанная на учете последовательности применяемых в тренировочном процессе технических приемов, будет способствовать целостному их проявлению в специфических условиях игровой деятельности в футболе, что в конечном счете приведет к повышению техники владения мячом и более эффективным игровым действиям в процессе соревнований.

Задачи исследования:

На основании анализа научно-методической литературы рассмотреть особенности технической подготовки футболистов среднего школьного возраста.

Разработать методику на основе углубленного изучения технических приемов футболистами среднего школьного в процессе учебно-тренировочного занятия.

Доказать посредством педагогического эксперимента эффективность предложенной методики, основанной на учете последовательности технических приемов игры в футбол.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ с. Канавка Александрово-Гайского района.

В исследовании приняли участие юноши среднего школьного возраста. Юноши были разделены на контрольную и экспериментальную группы, в каждой группе по 10 человек. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальная занималась по разработанной нами методике.

В нашем исследовании были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

На первом этапе нашего эксперимента проводился анализ и обобщение литературных источников по теме бакалаврской работы. Была проанализирована научно-методическая литература и обобщены данные по вопросу технической подготовки футболистов среднего школьного возраста. Сюда входило: обучение остановкам и передачам мяча, обучение ударам и обманным движениям, обучение отбора мяча. Так же были рассмотрены методические основы технической подготовки в футболе.

Посредством анализа литературных источников было установлено, что в большинстве учебных программ предлагается обучение каждого технического приема отдельно и в разной последовательности.

На втором этапе нашего эксперимента проводилось педагогическое наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом футболистов среднего школьного возраста. Целью педагогического наблюдения являлось изучение применяемых средств и методов физической и технической подготовки футболистов на предварительном этапе базовой подготовки.

Мы изучили документацию по вопросу планирования тренировочного процессами, провели предварительное тестирование юных футболистов. Для этого в эксперименте были применены следующие тестирования,

направленные на оценку специальной физической и технической подготовки игроков в футболе:

-  Удар по мячу на дальность.
-  Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с аута).
-  Обводка стоек на время.
-  Жонглирование.
-  Бег 30 м с ведением мяча.

Результаты предварительного тестирования технической подготовки футболистов среднего школьного возраста нашли свое отражение и разработке экспериментальной методики. Контрольные нормативы по оценке технической подготовленности футболистов среднего школьного возраста приведены в Приложении.

Время проведения контрольного тестирования, а также время, отводимое на отдых между попытками, были постоянными на протяжении двух этапов тестирования.

На третьем этапе мы провели эксперимент. В эксперименте приняли участие 20 футболистов, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

Экспериментальная работа проводилась в период с сентября 2020 года по март 2021 года. Целью педагогического эксперимента являлась разработка и доказательство эффективности разработанной методики технической подготовки футболистов среднего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки. По предложенной методике занимались футболисты экспериментальной группы, а их сверстники из контрольной группы тренировались согласно стандартной тренировочной программе.

По окончании педагогического эксперимента юные футболисты прошли повторное тестирование своей технической подготовки.

На четвертом этапе педагогического исследования проводился подсчет полученных результатов методами математической статистики.

В соответствии с общепринятой учебной программой секций по футболу, обучение техническим приемам футболистов среднего школьного возраста основывается на принципах ознакомления с основными группами технических приемов игры. Это обучение позволяет достаточно эффективно вести элементарную игровую деятельность и содействует развитию устойчивого интереса юных спортсменов к игре футбол. В качестве теоретической основы технической подготовки выступают:

- результативная техника владения мячом, которая является основой спортивного мастерства футболиста;

- качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, которые проявляются в рациональности и скорости их выполнения, а также эффективности применения в определенных соревновательных и игровых условиях.

Разработанная экспериментальная методика технической подготовки футболистов среднего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки основывалась на ряде дидактических и специфических принципов, частично входящих в программу подготовки секции по футболу., а именно:

- систематичность и последовательность подаваемого материала, сознательное отношение к тренировочному процессу, активность, самостоятельность, наглядность и доступность материала, индивидуальный подход;

- новизна и разнообразие средств и методов, применяемых в тренировочном процессе;

- направленность на достижение футболистами высоких спортивных результатов;

- соотношение норм времени в занятиях разной направленности от общего времени режима дня юного футболиста;

- постепенный рост нагрузки на протяжении всего года тренировочного процесса;

-поддерживание единства общей и специальной подготовки, оптимизация соотношения средств и методов тренировочного процесса в течение всего года.

В процессе разработки экспериментальной методики технической подготовки футболистов среднего школьного возраста были учтены результаты предварительного тестирования юных спортсменов экспериментальной группы. Было установлено, что соревновательная деятельность футболистов на разных этапах многолетней подготовки в большинстве случаев приводит к ошибкам со стороны техники владения мячом.

Было проведено последовательное увеличение общего количества часов, отводимых на отработку технических приемов игры в футбол, в следующей последовательности:

с сентября по ноябрь 2020 г. – 3 раза в неделю;

с декабря 2020 г. по январь 2021 г. – 4 раза в неделю;

с февраля по март 2021 г. – 5 раз в неделю.

Учитывалась последовательность обучения техническим приемам игры в футбол не только отдельных элементов, но и в совокупности с несколькими приемами, которые спортсмены выполняли слитно в процессе игровой деятельности. Данный фактор давал возможность юным футболистам качественнее и в более короткие сроки овладеть техническими приемами.

С целью экспериментального доказательства методики технической подготовки футболистов среднего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки был проведен основной педагогический эксперимент.

Из полученных данных видно, что в начале педагогического эксперимента в тестировании «Удар по мячу на дальность» футболисты контрольной группы и экспериментальной группы показали практически одинаковый результат. Так, сумма ударов правой и левой ногой у

представителей контрольной группы в среднем составила 31,8 метра. У представителей экспериментальной группы эта сумма равна 32,9 метра.

Футболисты контрольной группы в упражнении «Вбрасывание мяча из-за боковой линии» на этапе констатирующего эксперимента показали результат 10,8 метров. Юные спортсмены экспериментальной группы смогли выбросить аут в среднем по группе на расстояние 11,5 метров.

Исходный результат в тестировании на оценку техники ведения мяча «Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча» у представителей контрольной группы составил: 6,5 сек., в экспериментальной группе время прохождения данного упражнения было – 6,43 сек.

Наглядно данные таблицы 2 представим на диаграмме 1:

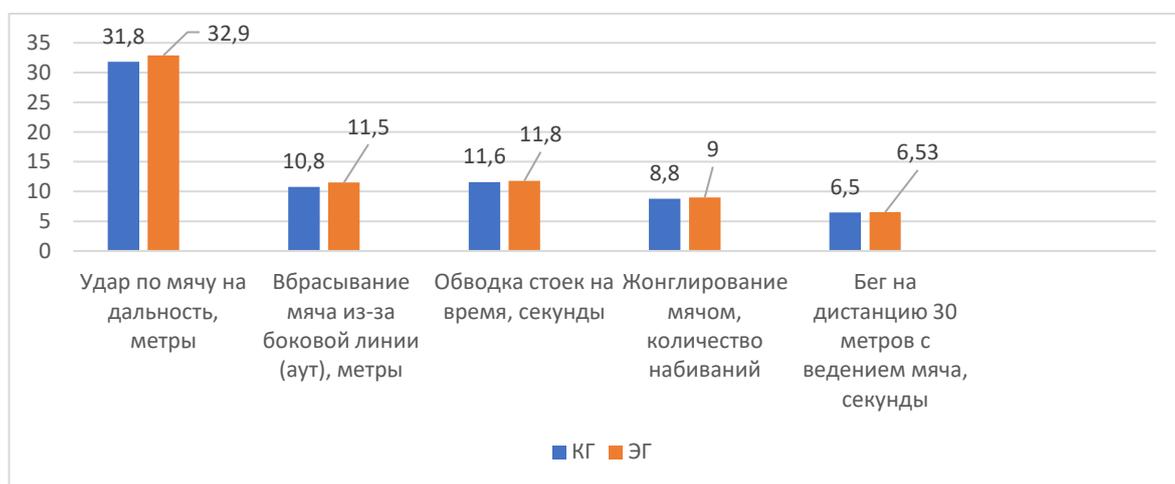


Диаграмма 1 - Результаты предварительного тестирования технической подготовки футболистов в начале педагогического эксперимента

Таким образом, исходя из количественного среднего показателя оценки уровня технической подготовленности футболистов среднего школьного на начальном этапе эксперимента, видно, что во всех контрольных тестированиях их уровень соответствовал среднему результату или ниже среднего в соответствии с контрольными нормативами.

Также результаты предварительного тестирования показали, что достоверных значений, оценивающих уровень технической подготовленности юных футболистов контрольной и экспериментальной групп, не обнаружено.

Результаты педагогического эксперимента являются доказательством того, что испытуемые группы футболистов в целом однородны ($P > 0,05$).

Далее в тренировочный процесс представителей экспериментальной группы были включены специальные блоки упражнений, направленные на тренировку техники владения мячом. Другая группа (контрольная) занималась по общепринятой программе.

В конце формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование, направленное на оценку технической подготовленности футболистов исследуемых групп. Сравнение результатов контрольного тестирования в начале и в конце педагогического эксперимента было направлено на выявление различий применяемых тренировочных программ в исследуемых группах.

Было выявлено, что в контрольной и экспериментальной группах показанные результаты в конце формирующего эксперимента имели статистически значимые различия. Так, представители экспериментальной группы во всех тестированиях на оценку уровня технической подготовленности показали результаты достоверно выше по сравнению с представителями контрольной группы.

Наглядно данные таблицы 3 представим на диаграмме 2, 3:

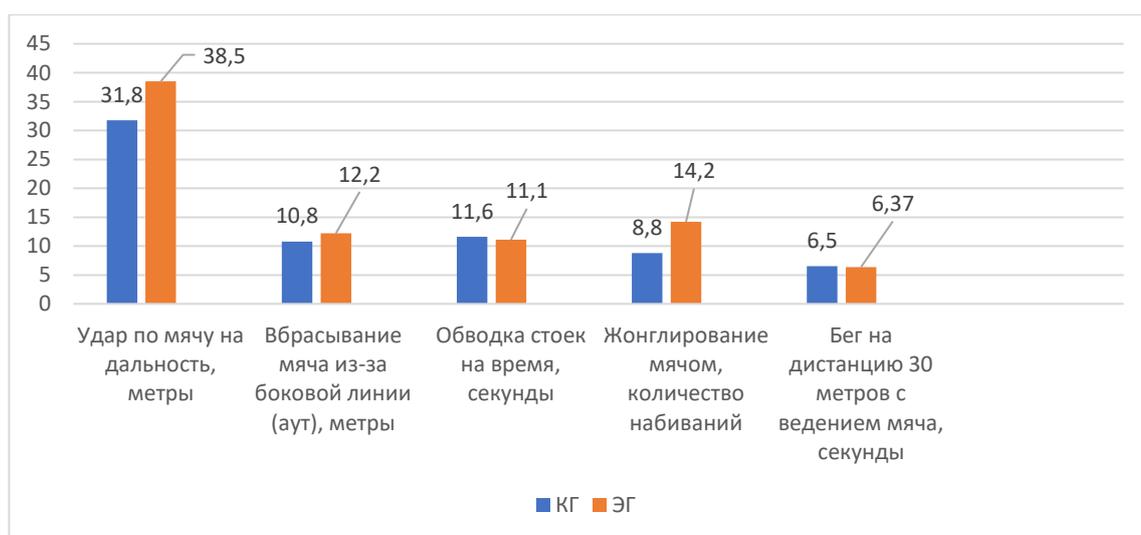


Диаграмма 2 - Результаты тестирования результатов технической подготовки футболистов контрольной группы до и после эксперимента

Из полученных данных видно, что в конце нашего эксперимента в тестировании «Удар по мячу на дальность» футболисты контрольной группы и экспериментальной группы показали следующие результаты. Сумма ударов правой и левой ногой у контрольной группы в среднем составила 38,5 метра. У экспериментальной группы сумма равна 44,8 метра.

Тестирование в упражнении «Вбрасывание мяча из-за боковой линии» контрольная группа показала следующий результат 12,2 метров. Юные спортсмены экспериментальной группы смогли выбросить аут в среднем по группе на расстояние 15,6 метров.

В тестировании на оценку техники ведения мяча «Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча» контрольная группа показала следующий результат 6,37 сек., в экспериментальной группе время прохождения данного упражнения было – 6,15 сек.

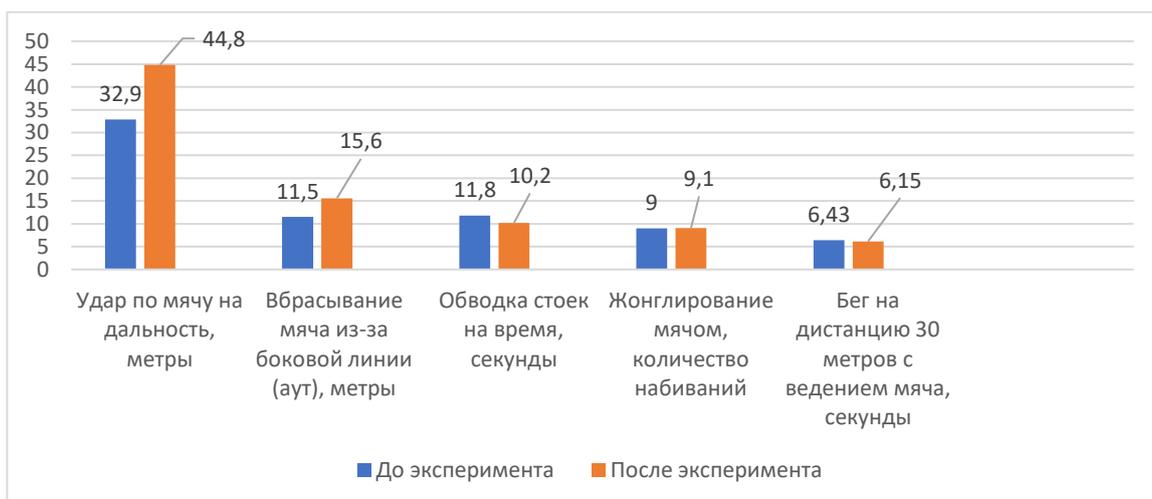


Диаграмма 3 – Результаты тестирования результатов технической подготовки футболистов экспериментальной группы до и после эксперимента

В тесте «Удар по мячу на дальность» по сравнению с предварительными данными футболисты улучшили результат на 6,7 метра, что в итоге составило 38,5 метров.

Во втором тесте «Вбрасывание мяча из-за боковой линии» на заключительной стадии представители контрольной группы практически на

полтора метра дальше смогли выбросить мяч из аута, что составило в итоге 12,2 метра в среднем по группе.

Наилучший результат был достигнут в тестировании «Жонглирование мячом», где футболисты показали результат 14,2 набивания в конце формирующего эксперимента.

В соответствии с таблицей контрольных нормативов, результаты тестирования технической подготовленности футболистов контрольной группы в конце формирующего эксперимента соответствуют оценке выше среднего.

В экспериментальной группе, в соответствии с контрольными нормативами, практически во всех тестированиях показали результат выше нормы. Так, в тестировании «Обводка стоек на время» они улучшили исходные показатели в среднем на 1,6 секунды, что в итоге составило 10,2 секунды. В другом тестировании на скорость и технику обращения с мячом «Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча» они также значительно улучшили время прохождения дистанции – на 0,28 секунды. В конце формирующего эксперимента оно составило 6,15 секунд.

Высокий результат был показан в тестировании «Удар по мячу на дальность», где представители экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента смогли отправить мяч практически на 12 метров дальше, что в итоге составило 44,8 метра. Данный показатель превосходит контрольный норматив для 10-ти летних футболистов более чем на 1,5 метра.

Помимо этого, в экспериментальной группе у юных спортсменов было улучшено качество выполнения технических тестов. В особенности это проявилось в контрольном тесте «Обводка стоек на время», где умение сочетать технические приемы проявляется в наибольшей степени.

Таким образом, полученные результаты формирующего эксперимента, а именно график сравнения данных повторного тестирования технической подготовки футболистов испытуемых групп (диаграмма 4), подтверждают

выдвинутую гипотезу, что представленная экспериментальная методика технической подготовки юных футболистов среднего школьного возраста, основанная на учете последовательности применяемых в учебно-тренировочном процессе технических приемов, и рационального подбора упражнений, способствовала целостному их проявлению в специфических условиях игровой деятельности в футболе. Данное обстоятельство привело к повышению техники владения мячом у юных футболистов и более эффективным игровым действиям в процессе соревнований.

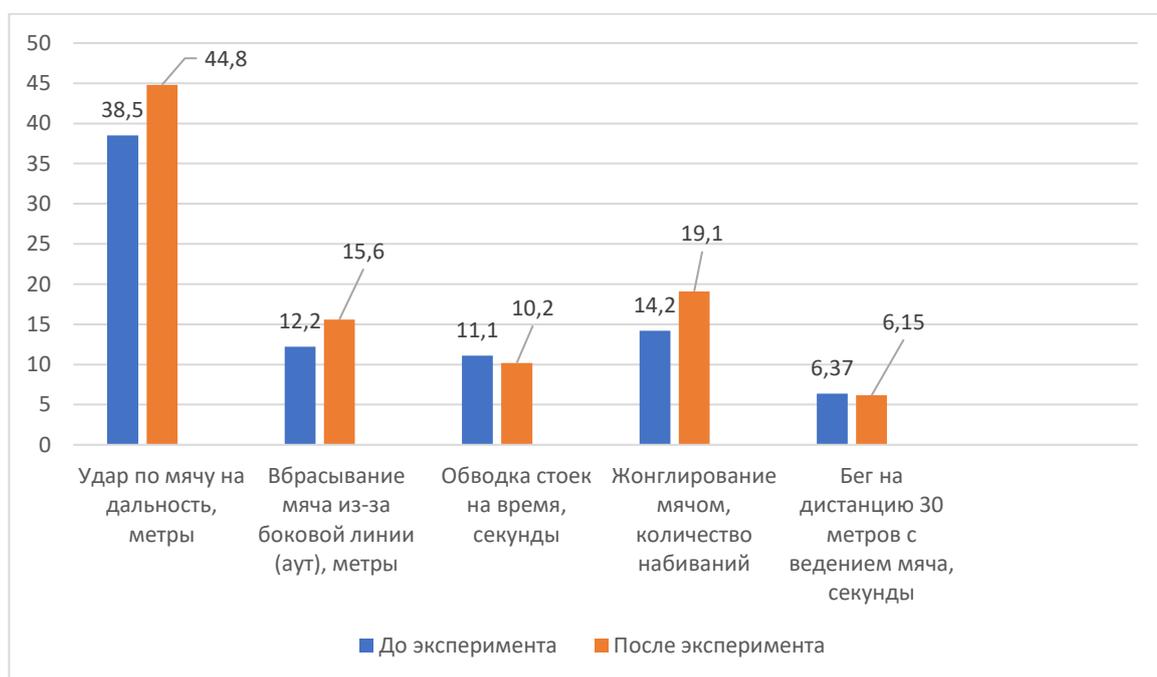


Диаграмма 4 – Результаты тестирования результатов технической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Анализируя полученные результаты, видно, что, например, в тестировании «Удар по мячу на дальность» футболисты обеих групп на предварительной стадии тестирования допустили одинаковый процент ошибок технических приемах и их сочетаниях. Так, направление разбега у них не совпадало с направлением удара, при этом опорная нога была поставлена на минимальное расстояние от мяча или же, наоборот, она была поставлена слишком далеко от мяча.

В другом контрольном тестировании «Обводка стоек на время» также наблюдается равенство допускаемых юными футболистами ошибок. Представители обеих групп вели мяч, наклонив при этом голову сильно вниз, также игроки при ведении наносили по мячу слишком сильный удар-толчок.

В процессе формирующего эксперимента в экспериментальной группе проводилась детальная работа по устранению ошибок, допускаемых футболистами в технических приемах и их сочетания. Для этого использовались индивидуальный и групповой подходы обучения, использовались упражнения, представленные в блочной системе, при этом акцент ставился на технических элементах, в которых были допущены ошибки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании анализа научно-методической литературы были рассмотрены особенности технической подготовки футболистов среднего школьного возраста. А именно: обучение остановкам и передачам мяча, обучение ударам и обманным движениям, обучение отбора мяча. Помимо этого, были рассмотрены методические основы технической подготовки в футболе. Так, подготовка футболистов среднего школьного возраста в основном ориентирована на обучение «чувства мяча». Процесс обучения осуществляется за счет выполнения упражнений с мячом, направленных на проявление двигательной чувствительности в диапазоне небольших усилий и на доступных скоростях перемещения. К подобного рода действиям можно отнести:

- ведение мяча с изменением скорости и направления движения, ведение мяча с последующим обыгрышем противника;

- разнообразные способы ведения мяча и последующий удар по воротам на месте или же в движении. При этом мяч посылается по разным траекториям;

- овладение мячом, посланным с разной скоростью и по разной траектории.

Таким образом, исходя из анализа научно-методической литературы по исследуемому вопросу, можно заключить, что в возрасте среднего школьного возраста при обучении техническим элементам игры в футбол основной упор делается на развитие «чувства мяча» при совместном освоении техники перемещения с мячом.

Посредством анализа литературных источников было установлено, что в большинстве учебных программ предлагается обучение каждого технического приема отдельно и в разной последовательности. В связи с этим была предпринята попытка разработать экспериментальную методику технической подготовки футболистов среднего школьного возраста, основанную на учете углубленного изучения технических приемов и их сочетаний в процессе тренировочного занятия.

Разработанная экспериментальная методика технической подготовки футболистов среднего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки основывалась на ряде дидактических и специфических принципов, частично входящих в программу подготовки по футболу. Методика была основана на следующих принципах:

- были перераспределены соотношение содержания учебного материала и количества часов, отводимых на каждый месяц тренировочного процесса (при этом общее количество часов в год было сохранено);

- было проведено последовательное увеличение общего количества часов, отводимых на отработку технических приемов игры в футбол;

- учитывалась последовательность обучения техническим приемам игры в футбол не только отдельных элементов, но и в совокупности с несколькими приемами, которые спортсмены выполняли слитно в процессе игровой деятельности;

- был учтен технический брак, допускаемый спортсменами в процессе игровой деятельности, в совокупности с разными техническими приемами;

- были разработаны специальные блоки упражнений, направленные на тренировку техники владения мячом футболистов.

Подобного рода методика обучения, включенная в тренировочный процесс юных футболистов, позволяет обучать молодых спортсменов слитному выполнению технических элементов игры и тем самым не только сокращает время, отводимое на обработку мяча, но и дает преимущество над соперником.

Данные педагогического исследования показали, что методика технической подготовки футболистов среднего школьного возраста, основанная на учете последовательности применяемых технических приемов, показала свою эффективность. Об этом свидетельствуют полученные результаты. Было выявлено, что в контрольной и экспериментальной группах показанные результаты в конце формирующего эксперимента имели статистически значимые различия. Так, представители экспериментальной группы во всех тестированиях на оценку уровня технической подготовленности показали результаты достоверно выше по сравнению с представителями контрольной группы. Также представители данной группы значительно улучшили свои первоначальные данные в допускаемых характерных ошибках, которые совершали футболисты испытуемых групп на начальном этапе эксперимента. Процентное соотношение ошибок в тестированиях в среднем снизилось с 80% до 15%, в то время как в контрольной группе процент допускаемых характерных ошибок снизился с 80% до 40%. Данное обстоятельство привело к повышению техники владения мячом у юных футболистов и более эффективным игровым действиям в процессе соревнований. Так как дальнейшая игровая деятельность футболистов напрямую зависит от их технического мастерства и умения на практике применять слитное выполнение технических приемов.

Предложенная блочная система упражнений способствовала более качественному обучению и совершенствованию технических элементов игры в футбол, а также ускорила сам процесс обучения. Таким образом, можно заключить, что представленная методика технической подготовки юных футболистов среднего школьного возраста является эффективной.