

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

Кафедра спортивных игр

**«ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ  
ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

Вологина Алексея Александровича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой  
кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

## Введение

**Актуальность.** Игра в футбол - это самая популярная массовая коллективная спортивная игра. Характер коллективной деятельности в футболе определяет проявление морально-волевых качеств игроков: ответственность и дисциплинированность, уважение к партнёрам и сопернику, взаимовыручку, смелость и решительность, настойчивость и инициативность.

Современный футбол представляет собой яркое зрелище. В нем полностью соединяются первоклассное мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля. Физическое совершенство игроков, радость, горечь и боль у многих миллионов болельщиков.

Благодаря проявлениям физических качеств тактического мышления, элементы футбола часто используются в других видах спорта (и не только в игровых). Футбол также широко используется в различных частях системы физического воспитания.

Без овладения специальными техническими приёмами, успешная деятельность футболиста с помощью которых ведётся игра, невозможна. Техника характеризует умение владеть мячом в простой и сложной ситуациях. Нет ни одного вида спорта, где техника движений была бы столь разнообразна, как в футболе. Техника футбола содержит: <sup>1</sup>

1. Передвижения и прыжки;
2. Удары по мячу ногами и головой;
3. Приём мяча;
4. Ведение мяча;
5. Финты;
6. Вбрасывание мяча;

---

<sup>1</sup> Лясковский, К.П. О силе и точности удара (футбол сегодня и завтра) [Текст] / К.П. Лясковский // журн. ФИС - М. - 1957 - С. 5-7; 12. Лясковский, Техника ударов. [Текст] / К.П. Лясковский // журн. ФИС - М. - 1977 С. 16-21;

## 7. Отбор.

Все технические приёмы игрок использует в футболе, каждый из них имеет своё значение. Но, пожалуй, чаще всего используются удары по мячу ногами. Они являются основными в технике футбола. С их помощью футболисты передают мяч друг другу, выполняют штрафные, угловые, свободные удары, осуществляют ведение мяча, бьют по воротам. Благодаря ударам по мячу способ взаимодействия футболистов в процессе игры является важным. Качество ударов сказывается и на конечном результате состязаний. С помощью ударов можно повысить темп игры. Как мы видим главной задачей футбольного тренера, является в ходе многолетних занятий научить юношей точно, а главное технически правильно, выполнять удары по мячу разными способами из различных положений.

**Проблема исследования** заключается в выявлении наиболее целесообразных теоретических и практических методов в процессе тренировочного занятия по футболу, связанных с отработкой техники удара по мячу у юных футболистов.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор темы исследования: «Обучение футболистов 8-10 лет технике удара по мячу».

**Объект исследования** – процесс технической подготовки футболистов 8-10 лет.

**Предмет исследования** – средства и методы, направленные на обучение юных футболистов ударам по мячу.

**Цель исследования** – выявить наиболее эффективную систему обучения ударам по мячу из трех применяемых методик.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что в ходе тренировочного занятия процесс обучения детей атакующим ударам в футболе может быть более продуктивным, если:

- соблюдать принцип последовательности, то есть использовать переход от простого к сложному, например, обучение технике выполнения

ударам по мячу начинается с удара, который послужит основой при изучении последующих ударов - удар серединой подъёма;

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

- обширно применять подводящие упражнения с большой степенью вариативности;

- обращать внимание спортсменов на такие важные детали, как разбег, постановка опорной ноги, замах, жёсткое закрепление голеностопного сустава и т.д.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования технике удара по мячу.
2. Подобрать средства и методы, направленные на обучение юных футболистов технике удара по мячу.
3. На практике проверить эффективность подобранной методики направленной на обучение детей технике удара по мячу в футболе, а также сравнить ее с другими применяемыми методами.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ источников по проблеме обучения юных футболистов технике удара по мячу.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Обобщение педагогического опыта.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка данных.
6. Тестирование.

В первой главе представлен теоретический обзор литературы по проблеме 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 описывается педагогический эксперимент, анализируются его результаты на основе теоретических положений, принятых в первой главе.

## **Основное содержание работы**

Для формирования экспериментальной части исследования и практического построения исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить литературу по проблеме исследования техники удара по мячу.
2. Подобрать средства и методы, направленные на обучение юных футболистов технике удара по мячу.
3. На практике проверить эффективность подобранной методики, направленной на обучение детей технике удара по мячу в футболе, а также сравнить ее с другими применяемыми методами.

### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ источников по проблеме обучения юных футболистов технике удара по мячу.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Обобщение педагогического опыта.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка данных.
6. Тестирование.

Теоретический анализ источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся вопроса обучению юных футболистов технике удара по мячу. Этот метод преследовал цель, выявления существующих ударов в футболе, а также средств и методов обучения ударам по мячу.

Педагогическое наблюдение. В данной работе этот метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей точности ударов по мячу у футболистов. Спортсмены, подлежащие изучению, наблюдались в обычных для них условиях. Без

внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Результаты наблюдения регистрировались.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить среднюю точность ударов на тренировке кого-либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

В ходе эксперимента применялся метод тестирования, целью которого являлось определение эффективности предложенной нами методики, направленной на повышения уровня точности ударов по мячу у юных футболистов.

Исследования проводились на группе мальчиков 8-10 лет в Муниципальном Бюджетном Учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Александров Гай, Саратовской области, в период с сентября 2020 г. по февраль 2021 г. 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 удару серединой подъёма тремя различными методами:

- 1) игровым;
- 2) без подводящих упражнений;

3) методом частичного моделирования движений по специально разработанной схеме (см. рис. 2.1).

Занятия проводились три раза в неделю по 90 мин. при соблюдении общепринятой тренировочной структуры (разминка, основная часть и заключительная). Кроме этого, в начале (первая тренировка) и в конце эксперимента (последняя тренировка) проводилось контрольное тестирование, включающее:

1) 10 ударов по воротам на точность в конце каждого тренировочного занятия с расстояния 7-и 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-я 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», «не удовлетворительно»).

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 выделить одну из трёх групп, успешнее других выполняющую предложенное задание.

#### ***План проведение эксперимента:***

1. С 5 ноября - просмотр тренировочных занятий;
2. С 15 ноября - непосредственное проведение эксперимента, запись полученных измерений;

3. С 1 декабря - продолжение наблюдений, математическая обработка данных.

Примерная структура тренировочного занятия:

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении, на месте, а также специально-беговые упражнения - 20 мин;

2. Основная часть занятия (всего 65 мин):

а) краткий рассказ тренера об ударе с объяснением техники 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 с взятием ворот) - для первой контрольной группы;

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

- метода частичного моделирования движений 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. - 10мин.

ж) 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 объёме и интенсивности тренировки.

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

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.

В результате проведённых исследований мы получили следующие данные, сгруппированные и представленные в таблицах.

Анализируя данные табл. 2.1, можно сделать вывод, что игровой метод, который использовался для обучения юных футболистов первой контрольной группы ударам серединой подъёма, не вполне себя оправдывает. Опираясь на данные табл. 2.1, можно проследить за средними показателями точности ударов по воротам спортсменов после 8-й, 10-й, 12-й тренировок. Среднее отклонение в точности ударов по воротам после 8-й тренировки составило 0,76 м., после 10-й - 0,68 м., а после 12-й - 0,79 м. Отсюда следует, что среднее отклонение в точности ударов то уменьшается, то увеличивается, что подтверждает нестабильность роста показателей точности ударов при использовании данного метода обучения.

Однако положительная динамика роста показателей точности ударов при использовании игрового метода всё же присутствует. Можно в этом убедиться, если, снова обратившись к данным табл. 2.1, проследить за средним отклонением в точности ударов после 2-й и 16-й тренировок. После 2-й тренировки среднее отклонение от цели составило 0,85 м, а после 16-й - 0,71 м. То есть за четырнадцать тренировок (более чем за месяц наблюдений)

показатель точности ударов по мячу серединой подъёма увеличился на 0,14 м.

Анализируя данные табл. 2.2, приходим к выводу, что использование метода многократного повторения разучиваемых движений со сменой исходных положений (без подводящих упражнений) при обучении юных футболистов второй контрольной группы ударам по мячу серединой подъёма малоэффективно, так как требует значительных затрат времени для успешного овладения данным техническим приёмом. В этом можно убедиться, если, используя табл. 2.2, проследить за изменением показателей точности ударов юных спортсменов в период со 2-й тренировки (начало исследования), средний результат составил 0,75, по 16-ю тренировку (конец исследования), результат составил 0,69. Показатель точности ударов возрос всего на 0,06 м, То есть динамика роста точности ударов футболистов второй контрольной группы при использовании данного метода обучения имеет место, однако сам прирост показателей точности за время проведения эксперимента незначителен.

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 подъёма. Это заключение можно проверить, если сопоставить динамику роста показателей точности ударов по мячу за время проведения эксперимента, которая наблюдалась у спортсменов двух контрольных групп, с динамикой роста, которая наблюдалась у спортсменов 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 в четыре раза больше, чем у второй контрольной группы).

Как видно точность ударов, выполняемых с места, значительно выше точности ударов, выполняемых в движении что связано с тем, что при выполнении ударов по статичному мячу, футболист имеет достаточно времени для того, чтобы поднять голову, оценить обстановку и послать мяч точно в цель так, как он задумал. Двигаясь же, спортсмену необходимо сначала подстроиться под мяч (для этого он совершает лишние касания мяча), на что уходит основное внимание и затрачивается львиная доля времени.

Результаты тестирования мало чем отличаются от показателей точности ударов юных футболистов первой контрольной группы. Это говорит о том, что, используя разные методы для обучения юных футболистов ударам по мячу серединой подъема, первая и вторая контрольная группы, добились практически идентичных результатов. Тестирование, проведенное в ходе педагогического исследования, помогло выявить следующие закономерности, характерные для первой и второй 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-ти);
  - б) наличие у футболистов ошибок в технике исполнения удара;
  - с) 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 %). Для сравнения, в контрольных группах за время проведения эксперимента точность ударов в цель возросла всего на 10-25 %.

В конце нашего эксперимента было проведено еще одно тестирование юных футболистов, результаты которого показаны в табл. 2.7, табл. 2.8 и табл. 2.9. Данное испытание представляет собой интерес в том, что помогает ответить на главный вопрос эксперимента: какой из предложенных методов наиболее эффективен для обучения юных спортсменов ударам по мячу серединой подъёма. Как видно из результатов, почти за 1,5 месяца, в течение которых продолжалось наше педагогическое исследование, не все спортсмены, комплекующие две контрольные группы, обучились ударам серединой подъёма. Этот факт ещё раз доказывает, что методы обучения, которые применялись в контрольных группах, при сегодняшних темпах развития футбола не только не актуальны, они устарели. Необходимо разрабатывать наиболее продуктивные способы обучения, главным критерием которых является достижение максимально возможного результата за минимально возможный промежуток времени. Один из таких методов – метод частичного моделирования движений с 110 водящими упражнениями по специально разработанной схеме. Он был опробован в ходе нашего педагогического исследования и доказал свою состоятельность с помощью высоких результатов, которые были зафиксированы в ходе наших испытаний.

## Заключение

1. Изучение научной и методической литературы показало, что обучение юных футболистов ударам по мячу серединой подъёма проходит намного быстрее, если в ходе практических занятий использовать наиболее продуктивные способы обучения

2. Анализ научной литературы показал наличие ряда методик, способствующих обучению удару серединой подъёма. Из существующих методик была выбрана и применена оригинальная методика обучению технике удара по мячу, базой которой является частичное моделирование движений по специально разработанной схеме.

3. Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать выводы о том, что применение метода частичного моделирования движений по специально разработанной схеме, который развивает объём и глубину внимания, позволяет в наикратчайшее время фиксировать правильность выполнения удара и мысленно разобрать свои ошибки, более эффективен, чем методы, примененные в контрольных группах.

Методы обучения, которые применялись в контрольных группах, - игровой и многократных повторений - при сегодняшних темпах развития футбола не только не актуальны, они устарели. В ходе исследований, которые проводились в процессе тренировочных занятий, удалось выяснить, что критериями, на основе которых оценивается успешное овладение ударам и серединой подъёма, являются, прежде всего, правильная техника выполнения удара (удобный разбег, широкий замах, правильная постановка опорной ноги, оттянутый носок и т.д.). А также точность удара (независимо от силы его выполнения). Точность ударов футболистов существенно зависит от правильного (оптимального для каждого спортсмена) места постановки опорной ноги по отношению к мячу. Изменение характера задания приводит к изменению точности ударов.