

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРИМЕНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ  
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Горского Станислава Андреевича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время, анализ различной научной литературы, практический опыт, позволяет сделать вывод, что в существующей системе подготовки юных футболистов затронуты не все аспекты тактической и технической направленности. В связи с этим возрастает значение формирования новых подходов, средств и методов для повышения эффективности спортивной подготовки футболистов.

Цель школьного образования по физической культуре в условиях новых требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, одним из средств его укрепления является техническая подготовка по футболу, направленная на физическое совершенствование детей.

Сложность и многогранность технической подготовки по футболу выдвигают поиск эффективных форм и методов работы, позволяющих наиболее полно реализовать двигательные возможности спортсмена, что невозможно без применения современных технических средств. Спортивная тренировка - это педагогический процесс, цель которого заключается в обучении футболистов техническим приемам, тактическим действиям и совершенствовании технического мастерства, развитии физических, психических, моральных и волевых качеств, создании условий для высоких спортивных достижений. Основные положения теории и методики футбола нашли отражение в работах А.В. Беляева, Л.И. Гуревич, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлова, Ю.Н. Клещева, К.К. Маркова, М.С. М.В. Савина, Л.Н. Слупский, В.Е. Хапко и др.

Анализ исследований Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Г.И. Кукушкина показывает, что техническая подготовка футболистов осуществляется как на уроках ФЗК, так и в тренировочном процессе, где происходит становление

навыков игры в футбол, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирование личности спортсменов.

Задачи технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательных координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Данная проблема нашла отражение в исследованиях Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова Ю. И. Смирнова, М. М. Полевщикова.

Современное состояние спортивного обучения игре в футбол характеризуется многообразием программного материала и широты применяемых средств. Однако на сегодняшний день не разработано ни одной оптимально эффективной методики обучения основам техники игры в футбол в стенах школы.

Изложенная проблема является одной из причин необходимости оптимизации педагогического процесса формирования двигательных игровых навыков футболистов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, что обусловило актуальность выбранной темы ВКР: «Применение эффективных форм и методов технической подготовки футболистов в условиях современной школы».

**Объект исследования:** тренировочный процесс подготовки юных футболистов в условиях школы.

**Предмет исследования:** способы применения эффективных форм и методов технической подготовки футболистов в условиях современной школы.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и исследовать разработанный комплекс технических упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки юных футболистов в условиях школы и проверить их эффективности.

**Гипотеза исследования:** уровень технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения станет более эффективным, если разработать комплекс технических упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки подростков.

**Задачи исследования:**

- раскрыть сущность технической подготовки футболистов;
- рассмотреть особенности развития двигательных способностей футболистов 12-14 лет;
- определить особенности использования современных методов и приёмов технической подготовки юных футболистов;
- провести опытно - экспериментальное исследование по применению разработанного комплекса технических упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки юных футболистов в условиях школы и проверить их эффективность.

Для решения задач исследования использовались методы: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, изучение опыта работы по исследуемой проблеме, педагогический эксперимент, контрольное исследование.

**Теоретическая значимость ВКР** состоит в систематизации теоретических основ по проблеме применения эффективных форм и методов технической подготовки юных футболистов в условиях школы.

**Практическая ценность** исследования заключается в том, что результаты проведённого исследования по использованию комплекса упражнений в тренировочном процессе юных футболистов могут быть применены учителями физической культуры в условиях школы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы, приложений.

## **Основное содержание работы**

Педагогический эксперимент проходил на базе МОУ Вольского муниципального района «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Вольска Саратовской области». В эксперименте было задействовано 20 детей в возрасте 12-14 лет.

Экспериментальное исследование проводилось по применению разработанных комплексов технических упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки юных футболистов в условиях школы и проверке их эффективности.

Для решения поставленной цели были использованы следующие задачи:

- анализ научно – методической литературы;
- с помощью тестовых заданий определить начальный уровень технической подготовленности юных футболистов;
- разработать комплекс технических упражнений, направленных на развитие технических навыков футболистов;
- методом сравнительного анализа результатов исследования выявить динамику уровня технической подготовленности футболистов;
- метод математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2020 года по май 2021 года. На первом этапе исследования (сентябрь – ноябрь 2020г.) изучалось состояние технико-тактической подготовки футболистов, формирование основных проблем, анализ различных отечественных и зарубежных исследований. Обобщение полученных данных из научно-методической литературы по интересующей нас проблеме, определение цели, постановка задач, выработка гипотезы исследования. Проведение предварительного эксперимента по получению первичных данных.

Второй этап (декабрь 2020 г – апрель 2021) – реализация самого эксперимента.

Третий этап (май 2021 г.): проанализирован весь материал

исследования, результаты исследования обработаны методами математической статистики, на их основе сделаны выводы, оформлена бакалаврская работа.

Для решения поставленных задач использовалась методика М.Я. Набатникова, В.П. Филина: контрольно - педагогические тесты.

Как уже было сказано, эксперимент проводился с учащимися в количестве 20 человек, которые были разделены на 2 группы: экспериментальная группа, где ребята занимались в спортивной секции по футболу, контрольная группа - ребята занимались по общешкольной программе. Занятия в секции с экспериментальной группой проводились 2 раза в неделю, в контрольной группе осуществлялись в соответствии с обычными подходами на уроках физической культуры. С футболистами экспериментальной группы, занятия проводились на основе разработанных нами комплексов упражнений по технической подготовке футболистов с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса (Приложение 1). Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения.

В одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 тренировочных занятий. Всего за период преддипломной практики нами было проведено 30 тренировочных занятий.

Исследование проводилось по следующим критериям:

1 критерий: Удар мяча на точность;

2 критерий: Ведение мяча 30 м, с;

3 критерий: Удары по мячу внутренней стороной стопы 1 мин;

4 критерий: «Челночный» бег с мячом 30 м, с;

5 критерий: Вбрасывание мяча на дальность, м;

Методика нашего исследования представлена в таблице 1.

Тестирование проводилось в течение пяти месяцев, 2 раза (сентябрь, апрель). Для проведения эксперимента был определен уровень технической подготовки юных футболистов в начале и конце педагогического эксперимента на основании проведения следующих тестов:

Удар мяча на точность;

Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий

Ведение мяча 30 м, с;

Ведение мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Удары по мячу внутренней стороной стопы 1 минута;

Выполняется по неподвижному мячу слегка согнутой в колене ногой в 10- 15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Дается три попытки, засчитывается лучший результат (в минуту).

«Челночный» бег с мячом 30 м, с;

Выполняется на ровной дорожке длиной 30 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 30 метров и берет из полукруга на финишной линии мяч, затем поворачивается кругом и

пробегают 30 метров к линии старта, кладет в полукруг мяч и возвращается, пересекая финишную черту. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность, м;

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Также в процессе проведения эксперимента реализовывалось педагогическое наблюдение за игрой футболистов, с дальнейшей фиксацией заметок в журнал.

Для статистической обработки результатов основного педагогического эксперимента применялся метод t-критерий Стьюдента, который позволил получить следующие показатели

$\bar{x}$  – средняя арифметическая величина;

D – дисперсия;

$\delta$  – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности.

Среднеарифметическую величину вычисляется по формуле, которая заложена в программе Microsoft Excel:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

Дисперсия вычислялась по формуле:

$$D = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n},$$

Стандартное отклонение вычислялось по формуле:

$$\delta = \sqrt{D} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}},$$

Стандартную ошибку среднего арифметического значения вычисляли по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Среднюю ошибку разности вычисляли по формуле:

$$t = \frac{|x_3 - x_k|}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}$$

Различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более, чем в 5 случаях из 100.

В результате сравнительного анализа результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах на первом этапе исследования было установлено, что количество ударов по мячу, направленных в ворота юными футболистами обеих групп примерно одинаково и составляет в среднем 9 – 12 за матч.

Количество ударов по мячу в ворота по отношению к общему числу зарегистрированных технических действий юных футболистов составляет в контрольной группе – 6,5% (9 из 139 ТТД) и экспериментальной группе – 6,7% (12 из 180 ТТД). В то же время показатели эффективности и результативности ударов по мячу в ворота между футболистами разных групп имели существенные различия. Так, в 10-ти матчах юные футболисты контрольной группы наносили в среднем за 1 игру более 4 ударов в створ ворот ( $4,1 \pm 0,52$ ), а игроки экспериментальной группы попадали при ударе по мячу в створ ворот примерно в 1,5 раза чаще –  $6,3 \pm 0,45$ .

Показатели результативности исследования ведения мяча составили в среднем у юных футболистов контрольной группы 27%, в экспериментальной – 41%. Футболисты экспериментальной группы показали статистически лучше результаты по сравнению с юными футболистами контрольной группы в обводке на 14%, в количестве ударов по мячу

внутренней стороной стопы 1 минута – на 21 % ( $p < 0,05$ ), в челночном беге – на 28 % ( $p < 0,01$ ), приеме (вбрасывание мяча) мяча – на 26 % ( $p < 0,05$ ).

После формирующего этапа работы по проблеме нашего исследования, описанного в параграфе нашей работы, мы сделали сравнительного анализа количественных показателей технической подготовки в играх у юных футболистов ЭГ и КГ, которые достоверно изменились – в КГ- на 7% , в ЭГ- на 26 %.

При этом в контрольной группе процент попаданий мяча в заданную половину ворот увеличился за весь период эксперимента только на 5%. В экспериментальной группе за аналогичный период данный показатель увеличился на 20%, т.е. почти в четыре раза больше, чем у футболистов контрольной группы. У игроков контрольной группы показатель точности ударов по мячу в заданную половину ворот достоверно мало изменялся - на 4%. У футболистов экспериментальной группы точность попадания мяча в заданную половину ворот после его ведения достигала 47 % , т.е. на 30% больше, чем в контрольной группе. Динамика показателя точности ударов по мячу в ворота после его ведения юными футболистами экспериментальной группы соответствовала таковой при ударах по неподвижному мячу. Это подтверждает эффективность применяемого комплекса упражнений в учебном процессе в период эксперимента, стимулирующего формирование качества точности.

Данные других экспериментальных тестов показывают, что у футболистов контрольной группы через месяц занятий показатели ударов между стоп достоверно увеличились с 39 до 55 ударов, прирост составил только 2%. За этот же период подготовки у футболистов экспериментальной группы показатели достоверно увеличились с 74 до 105 ударов, что составило 12%.

Проведенное исследование по другим тестам, оценивающим техническую подготовленность, показали, что данные скорости ведения мяча юными футболистами на дистанции (прямой) 30 метров по мере их

тренированности достоверно нарастают с 1-го к 4-му тестированию. Об этом свидетельствует уменьшение времени владения мячом в среднем на 1,2 с ( $p < 0,01$ ) в контрольной группе и на 1,5 с ( $p < 0,01$ ) в экспериментальной группе во время 4-го тестирования по сравнению с аналогичным результатом 1-го тестирования.

Таким образом, показатели эффективности по всем критериям в среднем составили: у футболистов КГ – 7 %, а экспериментальной – 26% .

Сравнительные показатели технической подготовленности исследуемых футболистов свидетельствуют о положительной динамике показателей в ЭГ по всем критериям, где наблюдается увеличение результатов на 26%, в КГ- только на 7%, игроки данной группы менее активно применяют перехваты мяча, передач мяча на ход, ведения мяча, удары по воротам ногой.

В ЭГ возросло количество технических действий в ходе игры с 250 до 380 за время матча. Достоверно увеличился процент передач мяча (на 14%), перехватов мяча (на 10%), передач мяча на ход (на 10%), ведений мяча (на 12%), ударов по воротам ногой (на 19%). Эти приемы подтверждают, что игроки ЭГ не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 15%. Данный результат получен главным образом за счет того, что подобранные нами упражнения позволяют выполнить большее количество технических приемов более управляемым способом, чем при традиционном обучении технике футбола.

Таким образом, применение подобранного комплекса упражнений в тренировочном процессе значительно повысил уровень развития технической подготовки юных футболистов в экспериментальной группе, вместе с тем способствовали тому, что скорость ведения мяча в разных позициях лучше, чем у футболистов контрольной группы. В ходе проведенного нами исследования цель выполнена, поставленные задачи решены, гипотеза подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблемам модернизации тренировочного процесса в футболе, позволяет сделать заключение о необходимости разработки современных методик обучения, направленных на увеличение «двигательного фонда» детей средствами игрового содержания и, как следствие, решение задач технической подготовленности. Эффективность обучения футболистов в группах начальной подготовки зависит от соотношения игровых средств и последовательности их применения в различных частях тренировочного занятия.

Техническая подготовка юных футболистов характеризуется следующими положениями:

- отбором и комплектованием групп начальной подготовки на основе информативных для футбола показателей физического и функционального состояния организма детей 12 – 14 лет;
- обучением юных футболистов тактике игры в ограниченных составах на малых площадках;
- оптимизацией «двигательного фонда» юных футболистов как основополагающего для формирования технических действий сопряжено с развитием физических качеств;
- перераспределением времени и преобразованием структуры подготовки на основе увеличения игровых средств;
- дифференцированием игровых средств на основе разновидностей подвижных и спортивных игр;
- регламентацией продолжительности игры и времени отдыха;
- интегральной оценкой эффективности методики подготовки посредством регистрации технических действий (ударов в ворота, обводки, передач мяча, отбора и перехвата) футболистов во всех проведённых матчах.

Современный футбол предъявляет высокие требования к технической

подготовке игроков.

Техническое мастерство футболиста определяется объемом техники, т.е. количеством приемов, которые выполняет игрок хорошо, ее разносторонностью и эффективностью (точность и быстрота выполнения в сложных условиях, стабильность и рациональность). В тренировочном процессе очень важно научить занимающихся «приспосабливать себя к мячу», т. е. научить игрока выполнять прием в любых условиях без предварительной обработки мяча. Не следует добиваться от каждого футболиста одинакового владения всем арсеналом техники. Лучше сосредоточить внимание на безукоризненном освоении «своих» навыков, необходимых для игры на определенном месте в команде. Совершенное владение отдельными приемами позволяет игроку проявлять свою индивидуальность. Больше внимания следует уделять индивидуальной работе с занимающимися, изучая и совершенствуя не только технику вообще, но и специфические приемы, необходимые футболисту при выполнении своих игровых функций.

Экспериментальное исследование проводилось с применением разработанных нами комплексов технических упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки юных футболистов школы и проверке их эффективности.

Полученные результаты эксперимента обуславливаются его задачами:

1. Исследование показало, что начальный уровень технической подготовленности юных футболистов, к примеру, по такому критерию как «Удар по мячу на точность (в ворота)» в контрольной и экспериментальных группах примерно, одинаков по отношению к общему числу зарегистрированных технических действий юных футболистов составляет в контрольной группе – 6,5% (9 из 139 ТТД) и экспериментальной группе – 6,7% (12 из 180 ТТД).

Однако показатели эффективности и результативности ударов по мячу в ворота между футболистами разных групп имели существенные различия.

Так, в 10-ти матчах юные футболисты контрольной группы наносили в среднем за 1 игру более 4 ударов в створ ворот ( $4,1 \pm 0,52$ ), а игроки экспериментальной группы попадали при ударе по мячу в створ ворот примерно в 1,5 раза чаще –  $6,3 \pm 0,45$ .

2. Был разработан комплекс по технической подготовке футболистов с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели и т.д. Отличительной особенностью разработанного комплекса технической подготовки юных футболистов является расширенное использование игровых средств, при этом ведущими методами обучения являются игровой, соревновательный, сопряжённый и метод моделирования.

3. Эффективность подобранных комплексов упражнений для юных футболистов в тренировочном процессе значительно повысил уровень развития технической подготовки, которая подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы.

Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента на 26% выше, чем в контрольной (на 7%). Данный результат получен главным образом за счет того, что подобранные нами упражнения позволяют выполнить большее количество технических приемов более управляемым способом, чем при традиционном обучении технике футбола.

Таким образом, реализация комплекса упражнений по технической подготовке юных футболистов способствовала значительному росту результативности и эффективности их технических действий, что позволило улучшить технические качества у футболистов, которые необходимы им в соревновательной деятельности.