

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Евсикова Дмитрия Сергеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Экспериментальная часть

Цель, задачи и методы эксперимента

Анализ научно-методической литературы проводился с целью более подробного изучения обучения техническим действиям юных футболистов 8–10 лет на начальном этапе подготовки. Кроме специальной литературы по физической культуре и технике футбола, были проанализированы материалы по данной теме с точки зрения теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Всего изучено более 50 источников.

Все больше внимания специалистов уделяется не только разработке методики тренировки высокопрофессиональных футболистов, но и дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивных резервов.

В частности, были разработаны теоретико-методические основы системы подготовки резерва для профессионального футбола, рассмотрены вопросы оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Были изучены особенности формирования у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности, методические приёмы обучения технике ведения мяча и совершенствования точности ударов по воротам, возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов, возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений футболистов 9-17 лет, особенности технической подготовки юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора и на основе учёта структуры соревновательной деятельности, выявлено содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов, определены подходы к индивидуализации технико-тактической подготовки юных футболистов.

Для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования спортивной школы были разработаны учебные и поурочные программы, а также подготовлена методика оптимизации организационной структуры учебного процесса в футболе изданы учебно-методические пособия по подготовке юных футболистов.

Наряду с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения, когда закладываются основы техники футбола.

Тестирование. Для определения уровня технических действий нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Ведение мяча, обводка стоек и удар в сторону ворот, кол-во раз правильно обведенных стоек.

Описание. Поставить 10 стоек на боковой линии, на протяжении 20 метров. Футболист должен пройти, от начала до конца обводя все стойки,

после чего вернуться в колонну и ждать своей очереди.

Тест 2. Удар по воротам с добиванием, количество забитых мячей в течение 5 мин.

Описание. Поставить мяч на штрафную линию, подкинуть на 5 метров и нанести удар по воротам, после удара делать рывок до ворот, если будет отскок, добивать.

Тест 3. Ведение мяча по кругу с ударом в скамейку, количество раз сделанных кругов.

Описание. В штрафную линию поставить 2 скамейки, на одну сторону и другую, игрок ведет мяч в штрафной линии к скамейке и делает передачу в центр скамейки, после чего должен принять мяч с отскока, и двигаться к другой скамейке, так по кругу в течение 10 минут.

Тест 4. Передача мяча в парах с ведением, количество раз переданных друг другу передач в течение 5 мин.

Описание. Разделиться по парам и двигаться по всему стадиону, отдавать передачи друг другу на расстоянии 15 метров, и при этом продвигаться дальше.

Тест 6. Ведение мяча с препятствиями 30 м, сек

Тест 7. Жонглирование мячом, количество раз.

Основополагающим методом, используемым в ходе исследования, является педагогический эксперимент.

Полученные результаты эксперимента были обработаны методом математической обработки информации.

Ведение мяча по прямой 30 м, сек

Организация исследования

Исследование проводилось на базе школьного спортивного клуба

«
Л

Первый этап проводился с августа по сентябрь 2021 г. и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня технических действий юных футболистов на начальном этапе подготовки.

» Второй этап исследования проводился с сентября 2021 года по февраль 2022 года. Проводилось первичное тестирование, для определения уровня технических действий юных футболистов на начальном этапе подготовки. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплексов специальных упражнений для обучения техническим действиям юных футболистов на начальном этапе подготовки. После четырех месяцев занятий по разработанным нами комплексам упражнений, проводилось контрольное тестирование технических действий.

« На третьем этапе (март 2022 год) были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

О
Ш

р

В педагогическом эксперименте участвовало две группы: экспериментальная и контрольная. Они состояли из 15 подростков 12–13 лет. Занятия проходили 3 раза в неделю, в течение 90 минут.

Контрольная и экспериментальная группы занимались в рамках программы спортивной секции спортивной школы. Помимо этого, в экспериментальную группу были включены специальные упражнения для обучения техническим действиям юных футболистов 12–13 лет на начальном этапе подготовки.

Анализ специальной литературы позволил разработать несколько комплексов упражнений для экспериментальной группы, которые не менялись в течение всего периода эксперимента. Последовательность выполнения специальных упражнений была определена в начале основного этапа тренировки и чередовалась каждый день, в течение 40 мин. Помимо

с
п
е

1) Комплекс № 1

ц 1. И.П. основная стойка, мяч на отметке 11 метров.

и Тренер дает команду на нанесение удара по воротам в правую сторону, затем в левую.

л 2. И.П. основная стойка

ь Занятие с разворотом, выполнение ведения мяча подошвой. Выполнять ведение вперед до стойки, затем развернуть мяч под себя и вести обратно.

ы 3. И.П. мяч перед собой.

х Подкинуть мяч вверх, принять мяч в первый отскок.

4. И.П. основная стойка

у Необходимо вести мяч до стойки и обратно за счет того, что он должен перемещаться от одной ноги к другой.

р Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20–30 м, бег с низкого старта: 60,100 м, бег или кросс 500–1000 м, 6-минутный бег Купера, бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2–5 кг), с поясом – отягощением.

й Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

в Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

к Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стен (ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стену или вратарю, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних подскоков).

к
с
ы

б

Специальные эстафеты с выполнением, перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».

2) Комплекс № 2

1. И.П. основная стойка. Мяч на земле перед собой.

До стойки и от стойки вести мяч внешней стороной стопы. От стойки делать резкий поворот на 180 градусов вправо и двигаться назад.

2. И.П. основная стойка. Нога на мяче.

Совершить перекаты из стороны в сторону, ведение мяча левой ногой на первое касание, правой - на второе.

3. И.П. основная стойка

Парная передача мяча друг другу в два касания, принятие подошвой правой ноги и выполнить передачу обратно.

4. И.П. основная стойка. Мяч в углу штрафной линии

Совершить удар по воротам, продвигаясь от угла штрафной линии, к 11-метровой отметке.

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные

б

а

р

ь

е

р

ы Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250–700 гр.) с места и с разбега; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

н Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стен (ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних подскоков).

ы Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией.

и Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами».

у

с

л

о

в

Результаты исследования и их обсуждение

В начале эксперимента технических действий юноши как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты. Далее после четырех месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование технических действий. Результаты представлены в таблицах 1–7.

В тесте 1 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 8, на конец эксперимента 9. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9, на конец эксперимента 10. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,1%.

В тесте 2 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 8, на конец эксперимента 9. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9, на конец эксперимента 10. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,1%.

В тесте 3 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 12, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,3%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 14. В процентном соотношении показатель улучшился на 16,7%.

В тесте 4 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 11, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 18,2%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 15. В процентном соотношении показатель улучшился на 25%.

Показатели в тесте 5 в начале эксперимента в экспериментальной группе 6,44 в конце 6,17 прирост результатов составил 4,19%. У контрольной группы в начале 6,60 в конце эксперимента 6,59 прирост равен 0,2%

Показатели в тесте 6 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 7,57 в конце данный показатель был равен 6,98 прирост результата в ходе эксперимента 7,8%. У контрольной группы в начале 8,60 в конце 8,5 прирост показателей составил 1,2%.

Показатели теста 7 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 90 раз, в конце данный показатель был равен 108 раз, прирост результата в ходе эксперимента 20%. У контрольной группы в начале 89 раз, в конце 97 раз, а прирост показателей составил 9%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня технических действий у юношей в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели технических действий контрольной группы.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно

лучшие результаты были показаны у юношей из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень технических действий на начальном этапе подготовке у юношей 12–13 лет.

Заключение

Проанализировав различные научно-литературные источники, были созданы комплексы упражнений для обучения технических действий юных футболистов 12–13 лет на начальном этапе подготовки.

В тесте 1 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 8, на конец эксперимента 9. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9, на конец эксперимента 10. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,1%.

В тесте 2 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 8, на конец эксперимента 9. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9, на конец эксперимента 10. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,1%.

В тесте 3 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 12, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,3%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 14. В процентном соотношении показатель улучшился на 16,7%.

В тесте 4 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 11, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 18,2%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 15. В процентном соотношении показатель улучшился на 25%.

Показатели в тесте 5 в начале эксперимента в экспериментальной группе 6,44 в конце 6,17 прирост результатов составил 4,19%. У контрольной группы в начале 6,60 в конце эксперимента 6,59 прирост равен 0,2%

Показатели в тесте 6 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 7,57 в конце данный показатель был равен 6,98 прирост результата в ходе эксперимента 7,8%. У контрольной группы в начале 8,60 в конце 8,5 прирост показателей составил 1,2%.

Показатели теста 7 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 90 раз, в конце данный показатель был равен 108 раз, прирост результата в ходе эксперимента 20%. У контрольной группы в начале 89 раз, в конце 97 раз, а прирост показателей составил 9%.

Были разработаны 2 комплекса специальных упражнений, направленные на обучение техническим действиям у юношей 12–13 лет. Они

выполнялись в конце подготовительной и начале основной части занятия. В течение всего периода эксперимента комплексы не менялись.

Была доказана эффективность разработанных комплексов упражнений. После проведения эксперимента было выявлено, что показатели уровня технических действий у юношей экспериментальной группы выше показателей испытуемых контрольной группы. Что и доказывает вышеизложенное.

Результат в контрольной группе незначительно улучшился, а в экспериментальной – практически в 2 раза. После проведения эксперимента в контрольной группе у 60% юношей результаты практически не изменились по сравнению с исходными данными, а среди юношей экспериментальной группы результат увеличился у каждого.

Таким образом, в экспериментальной группе рост составил более 50%. Следует отметить высокую эффективность применяемых упражнений для обучения техническим действиям юных футболистов 12–13 лет на начальном этапе подготовки.