

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

Кафедра спортивных дисциплин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ
ИЗ-ЗА ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Исмаилова Элнура Камраддиновича

Научный руководитель

к.п.н., доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Считается, что в футболе все, что делается с мячом на тренировке, полезно для игрока. В стремлении улучшить технику владения мячом зачастую перерастает в самоцель, но упускается самое важное – для чего, собственно, необходима техника. Тренеры упускают тренировку техники взятия ворот, которая присуща реальной игре. В этой связи некоторые упражнения, применяемые футболистам 11-12 лет для отработки технических приемов, являются не только бесполезными, но порой могут приводить и к нежелательным результатам.

Актуальность исследования обусловлена важностью предметом тренировки футболистов среднего школьного возраста – техники владения мячом, в частности, взятием ворот, которая является сутью игры в футбол. Во время соревновательных матчей существует множество игровых ситуаций, но, несмотря на их разнообразие, существуют шаблоны выполнения подачи мяча на ударную позицию и взятия ворот. Как правило, победа в футболе не является счастливым случаем. «Как правило, победителями являются те, кто был на поле лучше соперника. Эта команда делает то наиболее вероятное, закономерное, что встречается в игре при выполнении доставки мяча в зону, наиболее благоприятную для нанесения завершающего удара по воротам, и взятия ворот».¹

Таким образом, вышеизложенное определило актуальность темы выпускной квалификационной работы.

Проблема исследования объясняется поиском новых современных методик совершенствования и улучшения эффективности основных компонентов игры юных футболистов. Исследования последних десятилетий показывают, что одним из важнейших резервов повышения технико-тактической подготовки является совершенствование нападающих ударов из-за штрафной площади.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс

¹ Безнев, Г.А. Футбол / Г.А. Безнев. М.: Физкультура и спорт, 2018. С. 65.

футболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования – методы обучения технике ударов по воротам футболистов в возрасте 11-12 лет с игровых позиций.

Целью исследования является повышение уровня точности нападающих ударов.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что применение в процессе тренировки разработанных комплексов упражнений на основе учета специфики техники выполнения ударов по воротам будет способствовать более качественному повышению уровня технической подготовленности футболистов 11-12 лет.

Предложенные комплексы упражнений характеризовались следующими факторами:

- особенности движения мяча к игроку, который наносит удар, и положение мяча в момент удара по отношению к игроку;
- расстояние, на котором выполняется удар;
- положение игрока, выполняющего удар по отношению к воротам (перед воротами или под углом к ним);
- по-разному в зависимости от сопротивления противника.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть вопрос технической подготовки футболистов среднего школьного возраста в научно-методической литературе.
2. Провести анализ основных положений проведения тренировочного процесса у юных футболистов при совершенствовании ударов по воротам.
3. По разработанным комплексам упражнений обучения технике ударов по воротам в игровых положениях провести эксперимент, с помощью которого доказать эффективность проведения тренировочном процессе у футболистов 11-12 лет.
4. Представить практические рекомендации.

Были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование технических навыков футболистов.
5. Математический анализ полученных данных эксперимента.

Новизна исследования заключалась в использовании предложенных комплексов упражнений, основанных на совершенствовании нападающих ударов из-за штрафной площади у футболистов 11-12 лет при учете специфики техники выполнения ударов по воротам.

Теоретическая значимость исследования заключалась в проведенном анализе литературных данных, выявлении роли техники владения мячом в футболе.

Практическая значимость обусловлена возможностью применения представленных упражнений при организации тренировочного процесса юных футболистов.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «СДЮСШОР №14 Волга» в мини-футбольной команде «СДЮСШОР 14 Волга» под руководством тренера Хохлова Владимира Владимировича.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, трех глав (одной теоретической и двух исследовательских), заключения, практических рекомендаций и списка литературы в количестве 72 источников, включающих труды отечественных и зарубежных авторов. Текст выпускной квалификационной работы включает таблицы и диаграммы с результатами исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Анализ и обобщение научно-методической литературы является основным методом получения теоретических данных по вопросам развития, содержания и критериях оценки совершенствования нападающих ударов из-за штрафной площади у футболистов среднего школьного возраста. В процессе исследования были рассмотрены следующие вопросы:

- анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста;
- особенности техники владения мячом в футболе;
- особенности выполнения ударов по воротам в футболе и их разновидность;
- игровая деятельность футболистов в круглогодичном периоде подготовки.

В результате это позволило конкретизировать методику исследования.

Эксперимент длился с начала января и до конца ноября 2021 года.

На первом этапе исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы. На данном этапе изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература, диссертационные работы и авторефераты по проблеме исследования. Проводился анализ состояния проблемы теории и практики спортивных игр. Это позволило сформулировать рабочую гипотезу, определить цель, объект, предмет и задачи исследования и пути их решения, обосновать и выбрать тему исследования.

На втором этапе исследования проводилось наблюдение за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью юных футболистов. Также была изучена документация по планированию тренировочного процесса футболистов исследуемого возраста.

На третьем этапе исследования было осуществлено предварительное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп, после которого проведен основной педагогический эксперимент. В конце

эксперимента футболисты контрольной и экспериментальной групп снова прошли тестирования.

На четвертом этапе исследования результаты были рассмотрены и систематизированы, выводы уточнены, текст дипломной квалификационной работы был отредактирован и формализован.

Для проведения исследования была отобрана группа футболистов в возрасте от 11 до 12 лет, которые играют в футбол на протяжении 7-8 лет и тренируются вместе в течение 2-3 лет. В процессе проведения опытно-экспериментальной части исследования были отобраны 2 группы футболистов, в каждую группу входило по 6 человек.

Организация педагогического эксперимента проводилась по следующей схеме:

- предварительное тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп;
- организация тренировок в экспериментальной группе по разработанной методике упражнений;
- среди юных игроков контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе спортивной школы;
- контрольные тесты были проведены на заключительном этапе, чтобы определить динамику результатов.

Занятия в контрольной группе проводились по стандартной программе спортивной школы и включали развитие и совершенствование следующих технических элементов:

1. Удар с точки выполнения штрафного удара.
2. Удар, при котором мяч посылается верхом в ворота.
3. Удар слета (мяч набрасывает партнер руками).
4. Удар в створ ворот с 10 метров.
5. Удар по воротам, после обводки фишек.
6. Удар по воротам в левый нижний, правый нижний угол, при этом на

воротах стоит вратарь.

7. Удар по воротам по катящемуся мячу.
8. Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 6-8 метров одна от другой и 10-16 метров от ворот, защищаемых вратарем. Тренер стоит с мячами посередине поля и совершает накат под удар игрокам одной группы, в то время как игроки другой группы (по очереди) преследуют бьющего футболиста, пытаясь предотвратить удар. Через некоторое время они меняют свои роли. Тренер должен следить за тем, чтобы упражнение выполняли абсолютно все игроки и обязательно обеими ногами. В контрольной группе во всех упражнениях удары по мячу выполнялись как с левой, так и с правой ноги.

Занятия экспериментальной группы проводились по разработанной методике и включали в себя следующие упражнения:

1. Отработка удара по неподвижному мячу по секторам (удары правой и левой ногой):
 - сектор 1: удар с точки выполнения штрафного удара;
 - сектор 2: удар, при котором траектория полета мяча, поверх фишек;
 - сектор 3: удар слета – полулета (мяч набрасывает партнер руками).
2. Ворота защищает вратарь. Испытуемый получал 1 балл при условии, если забивает гол. Игрок 1 бежит, направляя мяч к «стене» фишек, достигает их – фишек, находящихся в 2 метрах от «стенки», совершает резкое ускорение, чтобы обойти ее, и максимально быстро пробивает по воротам.
3. На расстоянии 1-2 метра друг от друга и 8-14 метров от ворот, в которых стоит вратарь, ставятся 6-8 мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков, крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу правой тут же, на скорости, несется к крайнему слева и бьет левой. И он продолжает двигаться, как маятник, – вправо-влево до тех пор, пока не пробьет все мячи по воротам.
4. Четыре игрока, у каждого находится по три мяча, располагаются в

углах квадрата 12-16 метров. Пятый игрок находится в центре лицом к воротам, в которых располагается вратарь. По очереди из каждого угла один игрок выполняет передачу мяча центральному игроку под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы. Игроки проводят смену позиций, а место в центре занимает следующий футболист.

5. Две группы игроков выстраиваются в ряд в 9 метрах от ворот и на расстоянии от 13 до 15 метров друг от друга. Те, кто ближе к цели – выполняют функции защитников, дальние – нападающие. Тренер размещается перед воротами, на той же линии, что и нападающие. Все мячи находятся у него. Футболист располагается лицом к нападающим и по очереди пасует мяч. Игрок останавливает мяч, выполняет рывок к тренеру, обходит его и на максимальной скорости выполняет удар по воротам. Игрок, который выполняет функции защитника, бежит на линию ворот, в данном случае он выполняет функции вратаря. Он выходит и тем самым сокращает угол. После оба игрока возвращаются в конец своих групп.
6. Две группы испытуемых располагаются параллельно друг другу, расстояние от ворот составляет 15-19 метров. Тренер ставит конусы в нескольких метрах перед ними. У каждого игрока находится по мячу, они поочередно бегут вперед на большой скорости, полностью огибают конусы, после поворачивают к воротам и, не прекращая движение, совершают удар. Игроки сами совершают подбор пробитого мяча и возвращаются назад к группе, следующий игрок повторяет упражнение.
7. На поле размещаются 6-8 футбольных мячей на расстоянии одного метра под углом к цели (воротам) и на расстоянии 8-14 метров от них. За мячом, самым дальним от ворот, строится колонна игроков. Каждый игрок ударяет по каждому мячу, начиная с близкого расстояния или издали, в соответствии с инструкциями тренера. Удары должны

наноситься ритмично и быстро. Тренер может ограничить время, в течение которого каждый игрок должен выполнять все подходы. Удары наносятся несколькими способами, например, с подкруткой внутрь или наружу.

В экспериментальной группе процесс обучения также состоял из элементов, улучшающих технику владения мячом, в то время как игровые упражнения основывались на таких параметрах, как:

- 35-40% ударов выполнялись после передач мяча партнерами (как первым касанием, так и после обработки мяча);
- 35-40% ударов наносились в ситуациях, когда мяч неожиданно отскакивает от атакующих и обороняющихся игроков, вратаря, стоек ворот.

В тренировочном процессе футболистов экспериментальной группы мы учитываем специфику техники выполнения ударов по воротам, которая определяется следующими факторами:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар, и положение мяча в момент нанесения удара относительно игрока;
- расстояние, с которого производится удар;
- положение игрока, выполняющего удар относительно ворот (напротив ворот или под углом к ним);
- разное по степени сопротивление соперника.

Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю. Положительный эффект в улучшении изученных показателей футболистов должен достигаться при применении достаточного количества повторений рекомендуемых упражнений. Все упражнения, включенные в предложенную экспериментальную программу, выполняются с мячом, т.е. являются упражнениям специфической направленности. Данное обстоятельство должно позволить тренерам сохранять интерес юных футболистов как к самим тренировкам, но также более легко переносить тренировочные нагрузки.

По результатам начального тестирования было установлено, что достоверных различий в показателях, отражающих уровень технической подготовленности юных футболистов контрольной и экспериментальной групп, не было выявлено ($P > 0,05$). Таким образом, полученные данные являются свидетельством однородности исследуемых групп в начале исследования.

При повторном тестировании в конце эксперимента – ноябре 2021 года – было установлено, что у футболистов контрольной и экспериментальной групп наблюдалась общая тенденция на улучшение результативности в тестах. В контрольной группе итоговые показатели уровня развития координационных способностей юных игроков хоть и имели положительную динамику, но являлись статистически недостоверными.

Данные эксперимента показывают, что тренировочный процесс игроков в контрольной группе либо включает недостаточное количество упражнений, развивающих технические навыки владения мячом, либо количество повторений упражнения невелико и не оказывает положительного эффекта.

В конце исследования, в экспериментальной группе, футболисты имели более высокие показатели результативности ударов по воротам, чем их коллеги в контрольной группе. Это позволяет подтвердить эффективность предлагаемого метода проведения тренировок.

Таким образом, футболисты экспериментальной группы быстрее повысили свою техническую подготовленность за счет систематического использования упражнений специально разработанной методики. Эффективность использования этих упражнений обусловлена тем, что в условиях конкуренции создаются особые условия с точки зрения требований к скорости и точности выполнения игроками действий с мячом из-за штрафной площади, и каждый футболист имеет возможность выполнять большое количество повторений определенных действий с мячом в этих условиях.

В разных возрастных группах наблюдается неравенство в развитии определенных видов атакующих ударов. В онтологическом развитии двигательной координации способность ребенка к разработке новых двигательных программ достигает своего максимума в возрасте 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно подходящий для целенаправленных спортивных тренировок. Именно поэтому мы рекомендуем применять предложенную методику в тренировочном процессе футболистов 11-12 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Футбол – игра чрезвычайно сложная. Среди тренеров и специалистов в области футбола постоянно происходит столкновения взглядов. Но именно эти противоречия и формируют постоянное развитие футбола. Чем больше специалистов обсуждают проблемы дальнейшего развития этой игры, тем больше возможностей будет для достижения успеха.

Техника владения мячом в футболе рассматривается как своего рода средство ведения игры, а также, в некоторой степени, как проявление внешней формы движения футболистов. В процессе соревнований игроками все технические приемы выполняются при различных условиях. Необходимость проявления точности или сочетания точности и быстроты в разной мере приводит к тому, что в большинстве случаев технические действия с мячом игроки исполняют на разных участках поля при определенных характерных особенностях, связанных не столько с моторикой, сколько с психомоторикой. Основное место в системе подготовки отводится игровой деятельности, которая позволяет получить сведения об отдельных футболистах и команды в целом. Соблюдение контроля за подготовленностью игроков подразумевает оценку техники владения мячом в различных условиях, также установку факторов, лимитирующих проявление технического мастерства в процессе игры. В качестве выполнения упражнений с мячом заложен контроль точности

выполнения приема, объема повторений действия с мячом, соблюдение принципа так называемой «специализированности».

2. Анализ основных положений проведения тренировочного процесса футболистов при совершенствовании ударов по воротам показал, что улучшения показателей точности положения ударов достигаются, когда условия выполнения действия с мячом в тестовых заданиях совпадают с условиями тех упражнений, которые ранее использовались в тренировочном процессе. Как с точки зрения физиологического воздействия на организм, так и с точки зрения характера выполняемых двигательных действий. Получение информации о закономерностях построения игры или особенностях выполнения технических приемов, также понимание быстрых и точных движений с мячом, переносе тренировочного эффекта и точности позволяет устанавливать принятые методы и методические приемы тренировки технических навыков.

3. Тренировочный процесс в спортивных школах по футболу строится на традиционных методиках основных сторон подготовки игроков. Новых методик совершенствования и улучшения эффективности основных компонентов игры юных футболистов, в том числе связанных с техникой владения мячом и совершенствования ударов по воротам из-за штрафной площади, крайне мало. В связи с этим была разработана программа упражнений, направленная на совершенствование нападающих ударов. Разработанная нами программа формирования ударов по воротам для футболистов 11-12 лет в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность.

4. Кроме того, в ходе педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по повышению эффективности выполнения ударов 11-12-летних игроков в футболе из-за штрафной площадки, которые представлены в следующем параграфе.

Можно утверждать, что успех футбольного воспитания детей в первую очередь зависит от адекватности программы обучения, средств и методов,

применяемых тренером, возраста и индивидуальных особенностей молодого футболиста.

1. Упражнения необходимо повторять несколько раз. Они могут быть разными по характеру выполнения, но направлены на взятие ворот в определенной зоне.
2. Для достижения желаемого результата тренировки должны проходить не менее 3 раз в неделю.
3. Тренировочные упражнения должны соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся.
4. В тренировочном процессе необходимо применять задания на «интерес» для того, что бы занимающимся не было скучно поражать ворота.