

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

Кафедра спортивных игр

**«ОБУЧЕНИЕ УДАРУ СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА  
У ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ёллыева Шатлыка

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Н. А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
к. философ. н. доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Техническая подготовка юных футболистов является одним из важнейших факторов в освоении и эффективности технико-тактического поведения будущих футболистов.

Футбол - одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Коллективный характер футбола предполагает проявление игроками самых высоких моральных качеств, а именно: ответственности и дисциплины, уважения к партнерам и соперникам, взаимной поддержки, смелости и решительности, настойчивости и инициативы [21].

Современный футбол – это яркое зрелище, органично сочетающее высокую работоспособность игроков, бескомпромиссную "мужскую" единоборство на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков, радость и муки миллионов болельщиков.

Элементы футбола часто используются как дополнительное средство тренировки в других видах спорта (а также в матчах) благодаря разнообразию физической выразительности и тактического мышления. Футбол также широко используется в различных разделах физического воспитания.

В футболе используются всевозможные приемы, каждый из которых имеет свое назначение. Однако, пожалуй, чаще других используются удары по мячу. Они являются основополагающими в технике футбола. С их помощью игроки передают мяч друг другу, выполняют штрафные, угловые, свободные удары, несут мяч и бьют по воротам. Удары по мячу являются важным средством взаимодействия игроков во время игры. Качество удара влияет на конечный результат соревнования. Удары по мячу можно использовать для повышения темпа игры. Поэтому одна из главных задач футбольного тренера – в ходе многолетних занятий научить юношей точно, а главное технически правильно выполнять удары по мячу разными способами из различных положений [21].

**Объект исследования** – техническая подготовка футболистов 8-9 лет.

**Предмет исследования** – система средств и методов, направленных на обучение юных футболистов ударной технике по мячу.

**Цель исследования** – выявить эффективность подобранной системы упражнений для обучения атакующим ударам по мячу и схем их применения в учебно-тренировочном процессе футболистов 8-9 лет.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что использование специальных упражнений во время учебно-тренировочного процесса будет способствовать совершенствованию обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет и повысится уровень технической подготовки юных футболистов.

В соответствии с предметом и целью, были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить в научно-методической литературе вопрос по проблеме обучения юных футболистов атакующим ударам по мячу.
2. Выявить уровень подготовленности юных футболистов.
3. Подобрать для использования в учебно-тренировочном процессе юных футболистов системы упражнений, способствующих более эффективному обучению атакующим ударам по мячу и разработать схемы их применения.
4. Выявить целесообразность применения в ходе тренировочного процесса системы упражнений для обучения юных футболистов атакующим ударам по мячу по специально разработанной схеме, а также сравнить ее с методами, чаще других применяемыми.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ источников по проблеме обучения юных футболистов ударной технике по мячу;
- обобщение педагогического опыта;
- метод тестирования;
- метод наблюдения;

- метод математической обработки полученной информации.

База исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе Детский футбольный клуб «Лев» г. Саратова.

## Основное содержание работы

Экспериментальное исследование содержало ряд этапов, которые отличались по направленности и продолжительности:

1. 1-ый этап (апрель - август 2022 г.). На этом этапе была изучена и проанализирована научно-методическая литература. Был сформулирован методологический аппарат исследования в рамках проблемы педагогического эксперимента и выбраны методы педагогического контроля. Были определены этапы педагогического эксперимента.

2. 2-ой этап (сентябрь 2022 года). Этот этап включал в себя первичное тестирование для определения состава контрольной и экспериментальной групп и уровня владения молодыми игроками ударом серединой подъема.

3. 3-ий этап (октябрь 2022 г. – март 2023 г.). На этом этапе был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого разработанная программа была применена в тренировочном процессе экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы тренировались по обычной программе школы и плану тренера. В конце этапа было проведено повторное тестирование.

4. 4-ый этап (апрель – май 2023 г.). На этом этапе проводилась оценка влияния разработанной экспериментальной программы на степень обладания ударом серединой подъема у футболистов контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах обрабатывались математико-статистическими методами, а затем сравнивались между собой. Далее полученные итоги исследования оформлялись в виде бакалаврской работы.

Педагогический эксперимент проходил на базе Детский футбольный клуб «Лев» г. Саратова. В эксперименте принимали участие футболисты 8-9 лет в составе 30 человек (мальчики).

Испытуемые были разделены на две группы, состоящих из 15 человек: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по традиционной программе обучения. В соответствии с ней учебно-тренировочный процесс футболистов 8-9 лет выстраивался таким образом, что в еженедельном микроцикле проходило 3 учебно-тренировочных занятия по 90мин (понедельник, среда, пятница).

В экспериментальной группе тренировочный процесс проходил по разработанной нами программе с использованием специальных упражнений. Разработанная программа использовалась на каждом учебно-тренировочном занятии в начале основной части. На ее осуществление отводилось до 15-20 минут времени всего учебного занятия.

Контрольные испытания.

Во время проведения исследования мы применяли контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Тестирование протекало в начале и в конце педагогического эксперимента. Задачей тестирования было получение результатов о степени воздействия разработанной нами программы на показатели технической подготовки футболистов. С этой целью использовались контрольные испытания, которые входят в программу спортивной школы. В ходе приема контрольных нормативов использовался удар по мячу серединой подъема.

1. Удары по воротам на точность.

Испытуемый осуществляет удары по неподвижному мячу правой ногой с дистанции 11 м до ворот, удары производятся серединой подъема. Производится 5 ударов. Засчитывается количество попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Испытуемый по сигналу тренера осуществляет форсирование с ведением мяча на 20 м с линии старта, затем обводит змейкой 4 стойки и, не доходя до штрафной линии, осуществляет удар по мячу серединой подъема, по воротам. В случае если мяч не попадает в ворота, упражнения не засчитывается. Предоставляется 3 попытки, учитывается наилучший

результат.

### 3. Жонглирование мяча.

Испытуемый, стоя на месте, осуществляет по очереди удары правой и левой ногой. Удары производятся по очереди, без возобновления 1-го удара наиболее 2-х раз последовательно. Предусматриваются только лишь удары, сделанные правильным способом.

### 4. Удар по мячу серединой подъема на дальность.

Испытуемый осуществляет удар по неподвижному мячу на расстояние с разбега серединой подъема. Удар производится в коридор шириной 5 м. Игрок осуществляет 3 попытки, учитывается наилучшая и та попытка, при которой мяч приземляется в коридоре.

В период исследования и проведения анализа научно-методической литературы нами был составлен комплекс упражнений для совершенствовании удара серединой подъема для юных футболистов 8-9 лет. Планировалось, что регулярное применение комплекса специальных упражнений станет содействовать улучшению характеристик освоения удара серединой подъема у футболистов 8-9 лет.

Ниже представлен комплекс специальных упражнений, который использовался в учебно-тренировочных упражнениях в экспериментальной группе в еженедельном микроцикле. Упражнения применялись в следующей очередности:

#### Понедельник

##### 1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

##### 2. Удар в стенку.

Игрок с расстояния трёх шагов выполняет удар по неподвижному мячу в стенку. Удар выполняется медленно, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги (середину подъема) с серединой мяча (10-15 ударов).

##### 3. Передача мяча в парах.

Игрок выполняет передачу выпущенного из рук мяча партнеру, стоящему в 4-5 м, напротив. После чего партнер ловит мяч руками и наносит сам удар по мячу партнеру, напротив (по 10-15 ударов).

Среда

1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

2. Удар в стенку.

Игрок с расстояния 8-10 шагов выполняет удар по неподвижному мячу в стенку. Удар выполняется медленно, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги (середины подъема) с серединой мяча (10-15 ударов).

3. Выполнить с расстояния 8-10 шагов в стенку по неподвижному мячу с места. После игрок выполняет такое же количество ударов с разбега (10-15 ударов).

4. Удар мяча с руки.

Игрок выполняет медленный разбег 3-4м с мячом в руке. Мяч подбрасывается примерно до высоты груди. Затем игрок выполняет удар серединой подъема по мячу партнеру. Партнер находится на расстоянии 10м. После чего партнер ловит мяч руками и наносит сам удар по мячу партнеру, напротив (по 10-15 ударов).

Пятница

1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

2. Удары в цель.

Игрок выбирает цель (стойки ворот, столб или квадрат, нарисованный на стене размером 1м). Удары выполняйте по неподвижному мячу (15-20 ударов).

3. Выполнение сильного удара.

Один из игроков занимает место в воротах. Другой сильно наносит удары серединой подъема правой и левой ногой по воротам. После этого партнеры меняются ролями (10-15 ударов).

#### 4. Удары в кругу.

Несколько игроков по кругу и поочередно передают мяч друг другу серединой подъема. Расстояние между игроками 10-12 шагов (2-3 мин).

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе с контрольной группой:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары мячом в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

4. Удары по мячу втроем, расположившись треугольником. Упражнение выполняется одновременно двумя мячами (с остановкой и без остановки).

5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, вдвоем. Игроки располагаются в 5-6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.

6. Удар по летящему мячу в ворота. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками второй партнер. Удары выполнять из различных точек. Чтобы упростить выполнение удара, можно разрешить остановку мяча.

7. Удар по мячу в ворота после приема мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии 8-10 м друг от друга. Сзади стоящий набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площадки; тот, стоя боком к воротам, легким ударом внешней стороны стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.

8. Удар внутренней стороной стопы - перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игроков отправляет мяч только на

грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит мяч через себя и, поворачиваясь, на 180°, не дав мячу, упасть, отправляет его внутренней стороной третьему игроку.

9. Удар головой и ногой вдвоем. Игрок 1, находясь между штрафной и центральной линиями, набрасывает мяч игроку 2, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной. Игрок 2 в прыжке наносит удар головой по мячу, направляя его на ход игроку 1, который, набегая, ударом ноги посылает мяч в ворота.

10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота вдвоем. Игрок 1, находясь сбоку-сзади, набрасывает мяч игроку 2, который стоит спиной к воротам. Как только мяч коснется земли, игрок 2 останавливает его внешней стороной стопы или подъема, направляет в сторону ворот и, разворачиваясь, бьет в ворота.

11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки; один тренер - у боковой линии, а второй (или игрок) - в круге у центральной линии. Игрок с большой скоростью начинает движение вперед; тренер отправляет ему на ход мяч; игрок, догнав его (с остановкой или без остановки), правой ногой передает мяч обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер направляет ему мяч, и игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.

12. Поочередное ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.

13. Стоя в двух колоннах одна против другой на расстоянии 25-30 м, ведение мяча на расстоянии 15-20 м с последующей передачей мяча игроку противоположной колонны. После передачи игрок перебегает в конец противоположной колонны.

14. Ведение с передачей мяча после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, резко поворачивается, отправляет мяч следующему партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны;

15. Ведение мяча по кругу.

16. Ведение между стойками, расставленными по прямой линии в 4-5 м одна от другой. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. В порядке усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их Обводки, вводят дополнительные задания игрокам.

17. Эстафеты: а) встречная с ведением мяча; б) встречная с обводкой препятствий; в) с ведением мяча по кругу и т. д.

18. Произвольное ведение мяча в группах по 6-7 человек на ограниченном поле. Каждый игрок ведет мяч так, чтобы не мешать действиям партнеров.

19. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, один, на линии круга, имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, проведя 10-12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет мяч обратно. Приняв мяч, игрок, находящийся на линии круга, снова ведет его 10-12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

20. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа (слева), в обозначенную зону.

21. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.

22. Двигаясь вдоль ворот, отбить мяч, летящий в ворота, ногой или головой.

23. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ноги или головы точно к партнерам, посылающим мячи к защитнику от боковых линий и из центрального круга.

24. Выйти рывком на летящий мяч справа (слева) в штрафную площадь и перехватить его ногой или головой.

25. Выбить мяч «подкатом». Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, выбрав момент, в падении выбивает мяч.

26. Нападающий ведет мяч; защитник, встречая его, пытается забрать мяч.

27. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу; защитник отступает назад, выбирая правильную позицию и момент для перехвата или отбора мяча.

В начале и по окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование футболистов, с целью изучения влияния разработанного и внедренного нами комплекса упражнений, который был направлен на совершенствование программы обучения удара серединой подъема юных футболистов.

Так по данным, представленным в таблице 1 видна динамика изменения результатов контрольного теста «удары по воротам на точность». По результатам первого контрольного испытания, видно, что до начала педагогического эксперимента группы футболистов находятся в равной степени подготовленности. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические данные: контрольная группа имела результат 4,4 попаданий, экспериментальная – 4,8 попаданий. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы – 5,1 попаданий, а у экспериментальной – 6,4. Изменение результатов контрольной группы не достоверны, хотя сами результаты и улучшились. А изменения результатов экспериментальной группы достоверны.

Следующее контрольное испытание молодых футболистов было комплексное упражнение. Оно содержало в себе сочетание ведения мяча и удара мяча по воротам серединой подъема. Это было ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

По полученным в ходе педагогического эксперимента данным, видна динамика изменения результатов контрольного теста ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. По результатам первого контрольного испытания видно, что до начала педагогического эксперимента обе группы футболистов находятся в относительно равной степени подготовленности. Это видно по

итогам, контрольная группа – 14,6 сек, а экспериментальная – 14,2 сек. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднеарифметическое 13,5 сек, а у экспериментальной 11,7 сек. Результаты экспериментальной группы статистически достоверны, а изменение результатов контрольной группы не достоверны несмотря на то, что результаты изменились в положительную сторону.

Еще одним испытанием молодых футболистов стало жонглирование мяча. В начале и по завершении эксперимента было проведено контрольное испытание футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Исходя их полученных в ходе педагогического эксперимента данных, видна динамика изменения результатов контрольного теста жонглирование мяча. Результаты первого контрольного испытания подтверждают результаты первых двух испытаний и говорят, что группы футболистов до начала педагогического эксперимента, находились в относительно одинаковой степени подготовленности. Это видно по данным контрольной группы: в тесте «жонглирование мяча» был получен результат 6 раз, а в экспериментальной – 6,7 раза. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы – 7,2 раза, а у экспериментальной – 9,4 раза. После педагогического эксперимента изменение результатов в контрольной группе статистически не достоверно, хотя результаты изменились в положительную сторону, а изменения результатов экспериментальной группы статистически достоверны.

Заключительным испытанием молодых футболистов стал удар по мячу серединой подъема на дальность. В начале и по окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное испытание футболистов контрольной и экспериментальной группы.

Исходя их полученных в ходе педагогического эксперимента данных, видна динамика изменения итогов контрольного теста удара по мячу серединой подъема на дальность. Итоги первого контрольного испытания подтверждают результаты первых двух испытаний и говорят, что группы

футболистов до начала педагогического эксперимента, находились в относительно одинаковой степени подготовленности. Это видно по данным: результаты тестирования «удара по мячу серединой подъема на дальность» в контрольной группе 11,9 м, а в экспериментальной – 12,5 м. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднее 13,2 м, а у экспериментальной – 14,4 м. После педагогического эксперимента изменение результатов в контрольной группе статистически не достоверно, хотя результаты изменились в положительную сторону, а изменения результатов экспериментальной группы статистически достоверны.

Итоговые результаты, полученные в конце проведенного исследования, обрабатывались с помощью математических и статистических методов. Полученные данные были статистически достоверны ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, было установлено, что в результате проведенного эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп юных футболистов изменились в положительную сторону. Однако математико-статистическая обработка результатов, полученных при проведении контрольного тестирования, показала, что достоверное изменение результатов наблюдается только в экспериментальной группе. В контрольной группе, несмотря на положительную динамику изменения результатов в начале и в конце педагогического опыта, она оказалась не статистически достоверной. Это говорит нам о том, что разработанный и внедренный комплекс упражнений оказывает положительное влияние на показатели технической подготовки 8-9-летних футболистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического изучения литературы и практического применения разработанного комплекса были сделаны следующие выводы:

1. В результате обзора литературных источников изучена проблема обучения ударам подъем 8-9-летних футболистов. На сегодняшний момент она четко не решена, так как общей универсальной методики обучения данному удару не существует. Этот вопрос требует более детального изучения.

2. Проведя теоретический анализ литературы, был разработан и внедрен в экспериментальную группу комплекс упражнений для совершенствования обучения ударам серединой стопы у юных футболистов 8-9 лет. Программа включала специальные упражнения, сочетание которых можно было варьировать.

3. Анализ результатов педагогического исследования показал, что результаты контрольного тестирования ударов на точность попадания в ворота варьировались от 4,4 до 5,1 попадания в контрольной группе и от 4,8 до 6,4 попадания в экспериментальной группе. Результаты контрольного теста дриблинга, скила и броска по воротам изменялись от 14,6 до 13,5 секунд в контрольной группе и от 14,2 до 11,7 секунд в экспериментальной группе. Результаты контрольного теста жонглирования мячом показали следующие изменения: с 6 до 7,2 раз в контрольной группе и с 6,7 до 9,4 раз в экспериментальной группе. Что касается расстояния, на которое отбивался мяч, то результаты варьировались от 11,9 м до 13,2 м в контрольной группе и от 12,5 м до 14,4 м в экспериментальной группе.

Математическая обработка полученных данных показала, что изменения в экспериментальной группе были статистически значимыми. Хотя результаты эксперимента для контрольной группы не являются достоверными, данные, полученные в контрольном тесте, свидетельствуют об общем улучшении результатов.

В заключении педагогического эксперимента могут быть разработаны практические рекомендации для тренеров спортивных школ и тренеров по футболу, работающих с детьми 8-9 лет, по использованию разработанного нами комплекса в сочетании со специальными упражнениями для повышения тренированности в учебно-тренировочном процессе 8-9-летних футболистов.