

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛЕЙ
СТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Маркова Евгения Анатольевича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

канд. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Развитие футбола в нашей стране продолжается достаточно успешно во всех регионах, есть разновидности футбола, в частности, мини-футбол. Сейчас в приоритете развитие детского и массового футбола не только в спортивных школах, но и в общеобразовательных.

На сегодняшний день продолжает действие проект «Футбол – в школу». Сегодня в эту работу вовлечены более 80% субъектов федерации России, в том числе и Саратовская область.

Актуальность исследования. Объем тренировки в современном спорте велик и разнообразен, информация о нагрузке каждого упражнения дает возможность оптимально построить тренировочные занятия.

Очень важно учитывать взаимосвязь средств и методов тренировки, организацию занятий и сочетаний компонентов нагрузки для развития двигательных качеств футболистов, процесс обучения новым действиям или усовершенствования техники и тактики.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов 10-11 лет, занимающихся мини-футболом.

Предмет исследования – построение тренировочного процесса в мини-футболе с использованием моделей стандартных упражнений.

Цель исследования – исследование и обоснование модели специализированных упражнений, учитывающих сочетание компонентов нагрузки, влияющих на развитие двигательных качеств, на совершенствование техники игры в мини-футбол.

Гипотеза исследования – мы предположили, что конкретные модели специализированных упражнений, учитывая сочетания компонентов нагрузки для данного возраста, помогут развить двигательные качества, технику и тактику построения игры в мини-футбол.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу.

2. Обосновать методику обучения игре в мини-футбол.
3. Создать модель специальных упражнений, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Анализ полученных данных.

Основное содержание работы

Целью выпускной квалификационной работы является тот факт, что обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. На протяжении всего обучения необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи.

С целью достижения поставленной цели, перед нами были поставлены следующие задачи.

1. Рассмотреть структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу.
2. Дать общие характеристики методики обучения игры в мини-футбол.
3. Дать общие характеристики обучения навыкам футбола.
4. Показать методики обучения техническим приемам.
5. Разработать модели стандартных упражнений, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

В процессе исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Анализ полученных данных.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения научно-методических источников по актуальным проблемам в области тренировочных занятий по мини-футболу. Результаты данной работы представлены в главе 1.

Педагогическое наблюдение за испытуемыми проводилось на протяжении всего исследования для педагогического контроля по соответствию объема и интенсивности предлагаемых средств, индивидуальным особенностям юных спортсменов и исключения возможности перенапряжения и травматизма.

Тестирование. В работе для определения уровня общей физической подготовленности юных футболистов были использованы следующие контрольные тесты:

– жонглирование мяча ногами. Дается три попытки. Не касаться 2 раза подряд одной и той же частью тела (нужно сделать 20 раз);

– удары по воротам на точность. 1/2 стандартных ворот, отметка 11 метров, по 5 ударов правой и левой ногой (с расстояния 15м нужно попасть в ворота 8 из 10 раз, мяч не должен касаться земли);

– бег 30м (хороший результат - 5,0 сек.);

– прыжок в длину с места(185см).

Педагогический эксперимент. Важная роль в работе отводилась педагогическому эксперименту. В начале исследования было проведено тестирования юных футболистов. Применялись отобранные ранее тесты для контроля по общей физической подготовленности спортсменов, а также специальные упражнения.

Величина и направленность нагрузки в двусторонних играх и игровых упражнениях больше зависит от ситуации, поэтому мы разработали модели стандартных упражнений, которые позволяют оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

Исследование проводилось на базе мини-футбольного клуба «Волга-Саратов». В исследовании принимали участие 10 спортсменов 2013 года рождения (10–11 лет). Эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по март 2023года.

Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 5 человек.

Исходя из показаний контрольного тестирования, наблюдаются удовлетворительные результаты занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп.

Для достижения поставленных результатов были разработаны модели специальных упражнений, которые применялись при работе со спортсменами экспериментальной группы. Юные футболисты контрольной группы учебно-тренировочные занятия проводили по утвержденной программе спортивной школы по мини-футболу.

Построение моделей отдельных упражнений основывалось на учете механизмов срочной адаптации и оптимальности тренировки. По мере обучения футболисты меняли длину отрезков, которые они пробегают в упражнениях: скорость бега и количество взаимодействующих игроков, длительность одного повторения. Длительность паузы отдыха. Использовали разные методы для тренировки и координационную сложность.

Модель 1. Уровень общей выносливости связан с усовершенствованием навыков выполнения технико-тактических действий в простых условиях.

Модель 2. Повышение скоростных качеств с усовершенствованием технико-тактических навыков на повышенной скорости.

Модель 3. Быстрота выполнения технических приемов с максимальной скоростью.

В качестве показателя интенсивности нагрузки использовали частоту сердечных сокращений (ЧСС). Чтобы отслеживать процесс улучшения технического мастерства, определяли объем технико-тактических действий (ТТД).

Анализ полученных данных. В результате математической обработки результатов были составлены таблицы и диаграммы.

В результате исследования были экспериментально разработаны и согласованы с существующими теоретико-методическими положениями модели специализированных стандартных упражнений, позволяющих сочетать величину нагрузки, ее избирательную направленность с процессом

совершенствования технико-тактического мастерства. Данные модели были введены в тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы.

Модель 1. Уровень общей выносливости связан с усовершенствованием навыков выполнения технико-тактических действий в простых условиях.

Игровые взаимодействия в парах, тройках без ударов по воротам. В основе упражнения лежит ведение мяча различными способами на расстояние 5-15 метров с передачами мяча, остановками мяча, финтами. Длительность одной серии – 4-5 минут. Скорость перемещения – 50-70%. Продолжительность пауз отдыха – 0,45-1,5 мин.

За одну серию каждый футболист выполнял 9-14 повторений упражнения; 45-84ТТД; пробегал в ускоренном темпе 150-200 метров.

Продолжительность смоделированных тренировочных сеансов составляла 44-52 мин. (по 7-9 таких серий). За это время выполняли по 375-588 ТТД, пробегали в ускоренном темпе 1125-1470 метров.

Средняя ЧСС: 150 ± 6 уд./мин.

Модель 2. Повышение скоростных качеств с усовершенствованием технико-тактических навыков на повышенной скорости.

Индивидуальные действия и групповые действия в парах, тройках без ударов по воротам и с ними, выполненные интервально-серийным методом на расстояние 10-20 метров. Длительность одной серии – 1,5-2,15 мин. Продолжительность пауз отдыха – 1,5-3 мин. В серии 2-3 повторения.

За одну серию каждый футболист выполнял 5-8 ТТД; пробегал в ускоренном темпе 20-40 метров. Продолжительность тренировочных сеансов составляла 16-23 мин. (6-8 серий). За это время выполняли по 42-72 ТТД, пробегали в темпе 70-90% от 320 до 520 метров. Максимальная ЧСС: 194 ± 10 уд./мин. Средняя ЧСС колебалась от 143 ± 12 до 162 ± 13 уд./мин.

Модель 3. Быстрота выполнения технических приемов с максимальной скоростью.

Индивидуальные действия и взаимодействия в парах, заканчивающиеся ударами по воротам. В основе упражнений лежат скоростные перемещения и ведения мяча на 15-20 метров с 2-3 ТТД и ударами по воротам выполненные повторным методом.

Скорость перемещения – максимальная. Длительность одного повторения – 6-20 секунд. Продолжительность пауз отдыха – 0,45-1 мин.

В ходе тренировки использовалось три таких серии, в каждой серии – 10-12 повторений; продолжительность паузы отдыха между сериями - 8 минут. При этом продолжительность тренировки составила около 50 мин. За это время выполнили по 60-78 ТТД, пробежали 400-600 метров в максимальном темпе. Максимальная ЧСС: 185 ± 7 уд./мин. Средняя ЧСС: от 148 ± 4 до 162 ± 10 уд./мин.

Повторное тестирование выявило положительную динамику во всех тестах, как у футболистов экспериментальной группы, так и у юных спортсменов контрольной группы.

Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что в контрольной группе были улучшены показатели юных футболистов: жонглирование мяча ногой в среднем на 1,8 раз; удары по воротам на точность – на 0,8 раз; бег 30 метром – на 0,14 сек.; прыжок в длину с места – на 4,8 см.

В экспериментальной группе, где применялись модели тренировочных занятий, произошли следующие улучшения показателей: жонглирование мяча ногой увеличилось в среднем на 5,6 раз; удары по воротам на точность – на 1,8 раз; бег 30 метром – на 0,22 сек.; прыжок в длину с места – на 9,2 см.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов показателей по всем четырем тестам.

На основании проведенного педагогического эксперимента было установлено, что разработанные в ходе педагогического эксперимента три

модели специализированных стандартных упражнений оптимизируют тренировочный процесс футболистов.

Согласно данным исследованиям, необходимо разработать и обосновать конкретные модели специальных упражнений для развития двигательных качеств и процесса совершенствования техники тактического мастерства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учиться технике игры в мини-футбол следует, учитывая закономерности развития двигательных навыков. В ходе обучения необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи. Как правило, для того чтобы повысить эффективность обучения в мини-футбол, необходимо соблюдать принципы обучения.

Обучение должно проходить в максимальном темпе, включая упражнения как для обучения группы занимающихся, так и индивидуальных тренировок. Для того, чтобы процесс обучения был максимально плотным, необходимо проводить его в интенсивном режиме.

В результате написания бакалаврской работы мы:

1. Рассмотрели структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу. И выявили, что комплексное занятие включает, как правило, обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Занятие (урок) должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется.

2. Методика обучения технике футбола включает в себя следующие моменты: определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом, выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных показателей футболистов, построение тренировочного процесса.

Совершенствование техники проводится с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- достаточный уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность приемов;

- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении игровых приемов;

- владение системой специальных знаний; умелое использование подводящих упражнений, делающих сложные техники доступными для начинающих, не искажая их сути.

В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются приемы, очень разнообразны.

3. Создали модели специальных стандартных упражнений, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов показателей по всем четырем тестам. На основании проведенных исследований мы сделали вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.