

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аванесяна Армана Самвеловича

Научный руководитель
старший преподаватель

О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук,
доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

Введение

Футбол является наиболее распространенным видом спорта во всем мире.

На современном этапе развития футбола высокие требования предъявляются к техническим навыкам спортсмена. Техника в футболе представляет собой сочетание навыков выполнения разнообразных движений во время игры. Специфическая техника футболистов – это действия, которые он использует во время игры при непосредственном противодействии соперника.

По этой причине специалистам по футболу необходимо пересмотреть существующие программы подготовки футболистов в ДЮСШ и СШОР, искать более современные подходы к процессу совершенствования мастерства игроков.

Актуальность исследования. Исследования были направлены на пересмотр имеющихся средств и методов тренировки футболистов, чтобы улучшить контроль за тренировочным процессом и повысить квалификацию тренерского штаба. По данным ряда исследований, российские футболисты значительно отстают в технике владения мячом от иностранных. Этот факт подтверждает мнение, что необходимо внедрять в практику российского футбола на протяжении первых лет обучения и до этапа спортивного совершенствования научно обоснованные подходы к построению тренировочного процесса.

При подготовке игроков для футбольных клубов и спортивных секций по футболу тренеры учитывают возраст, через 10 лет после того как они смогут играть профессионально. На этом основании они уже сейчас должны прогнозировать развитие футбола, как технической и тактической игры. Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства¹.

¹ Чанади, А. Футбол. Техника / А. Чанади // Физкультура и спорт. 2013. №7. С. 13.

Благодаря выступлениям лучших игроков в мире, можно сказать, что «футбол будущего» будет отличаться высокой динамикой развития игры как таковой и высоким уровнем скоростной техники футболиста.

Проблема исследования. Исследования, посвященные методам обучения футболистов на ранних этапах тренировок, утверждают, что порядок обучения техническим приемам игры является в значительной степени не изученным средством, которое может способствовать более быстрому и эффективному росту технических навыков у футболистов. Сегодня эти педагогические технологии, применяемые в детско-юношеских спортивных школах и СДЮШОР в процессе спортивной подготовки юных футболистов, используются недостаточно и поэтому недостаточно эффективны. Учитывая вышесказанное, представленная проблема исследования является актуальной.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования – методы совершенствования технических навыков на начальном этапе подготовки футболистов 10-11 лет.

Цель исследования заключается в экспериментальном обосновании методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу технической подготовке в футболе.
2. Разработать методику совершенствования технической подготовленности футболистов 10-11 лет на основе применения специальных комплексов упражнений.
3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в тренировочном процессе юных футболистов.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение разработанной методики, основанной на специально подобранных упражнениях для формирования и совершенствования технических навыков, в тренировочном процессе 10-11-летних футболистов может значительно улучшить техническую подготовку юных игроков на этапе начальной подготовки.

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

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МУДО «ДЮСШ» р.п. Екатериновка Саратовской области в группе начальной подготовки.

Согласно действующим программам спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах и специализированных средних школах олимпийского резерва², этап начальной подготовки юных футболистов в возрасте 10-11 лет должен знакомить их с основными техническими приемами, способствующими эффективной игровой деятельности и формированию устойчивого интереса к футболу.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы в количестве 48 источников и приложения.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по вопросу

² Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СШОР. М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2016. 124 с.

технической подготовке в футболе» были рассмотрены следующие вопросы: технической подготовки футболистов; основные техники выполнения удара по мячу; методические основы технической подготовки в футболе.

Во второй главе «Экспериментальное обоснование методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет» описана разработанная методика и доказательство ее эффективности, т.е. результаты исследования. В приложении приведены контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол для групп начального этапа обучения. Выпускная квалификационная работа бакалавра написана на 59 страницах машинописного текста, содержит таблицы и диаграммы.

Основное содержание работы

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

1. Первый этап - теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы по теме исследования. На этом этапе был сформулирован план исследования будущей работы и определена тема исследования. Были четко определены цели, предмет, объект и задачи исследования. На их основе были выбраны методы и применены в ходе работы.
2. Второй этап - педагогическое наблюдение. На этом этапе был проведен анализ информации о технической подготовке наблюдаемых футболистов 10-11 лет. Анализ технических приемов осуществлялся совместно с выявлением базовых элементов и способов их выполнения. Кроме того, на основе анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки для совершенствования методики технической подготовки футболистов на ранних этапах обучения. В результате педагогических наблюдений была разработана методика, основанная на упражнениях, специально подобранных для развития технических навыков юных спортсменов.
3. Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы было доказать эффективность разработанной методики повышения технической подготовленности юных футболистов в возрасте 10-11 лет.
4. Четвертый этап – обобщение результатов. На данном этапе результаты эксперимента были подвергнуты математической обработке. На основании полученных данных были обобщены выводы и подготовлена бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГОСТа.

Исследование проводилось на базе МУДО «ДЮСШ» р.п. Екатериновка Саратовской области в группе начальной подготовки.

Эксперимент проводился в период с апреля 2022 года по ноябрь 2022 года.

Две группы по 14 футболистов в каждой, в возрасте 10-11 лет, были условно разделены на две группы. Игроки контрольной и экспериментальной групп были схожи по уровню физической и технической подготовки (см.табл.1).

Игроки контрольной группы тренировались по обычной программе, а игроки экспериментальной группы - по предложенной нами программе.

Педагогические принципы реализации экспериментальной методики заключались в следующем:

- нами учитывалась взаимосвязь процессов обучения и развития. Другими словами обучение новым техническим приемам и развитие физических качеств футболистов посредством применения специальных упражнений игровой направленности находятся в тесной взаимосвязи;
- необходимо учитывать в тренировочном процессе последовательность и систематичность обучения. То есть существует определенная последовательность введения заданий в тренировочный процесс, а также сама методичность тренировочных занятий игровой направленности для повышения спортивного мастерства футболистов. При этом новый материал основывается на сочетании с материалом предшествующих занятий;
- нужно предоставить стабильность процесса обучения. Другими словами процесс усвоения учебного материала создается таким образом, что даваемые задания создают возможности творческого использования изученных технико-тактических приемов игры в футбол.

- необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный подходы обучения. То есть в тренировочный процесс вводятся задания игровой направленности и на отработку технических навыков, которые должны максимально учитывать индивидуальные особенности футболистов.

При разработке экспериментальной методики мы учитывали возрастные особенности спортсменов, их физическую подготовленность и задачи, поставленные в тренировочном процессе.

Во время тренировочного процесса 40 минут из общего тренировочного времени отводилось на игровую деятельность футболистов. Поэтому мы рассмотрели возрастные особенности развития произвольного внимания в процессе игры у футболистов среднего школьного возраста, 10-11 лет.

Поскольку большая часть игрового времени тратится на технические и тактические действия, необходимо скорректировать существующую систему обучения техническим навыкам игроков на ранних этапах их подготовки. Ожидается, что это позволит улучшить технические навыки. В экспериментальной методике количество времени, отведенное на отработку навыков ведения мяча (ведение и обводка), было увеличено до 30% от общего времени с целью повышения технического мастерства юных футболистов. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения техническим приемам футболистов на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке:

- ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема в разных направлениях и в изменяющемся темпе;
- обработка мяча, перевод мяча на ход без остановки;

- обводка, то есть обманные движения на удар с уходом, остановка мяча подошвой во время ведения, движение в одну сторону и уход в другую;
- удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, катящемуся и прыгающему навстречу, сбоку от производящего удар.

В экспериментальной группе в тренировочном процессе для отработки техники применялись специально подобранные упражнения на формирование и совершенствование навыков ведения мяча и обводки в связке с упражнениями на развитие ударов ногой по мячу. Активно использовались упражнения игровой направленности, ориентированные на совершенствование навыков ведения мяча и обводки.

В процессе обучения экспериментальной группы применялись специальные упражнения и задания для формирования у юных футболистов игрового восприятия, то есть способности наблюдать, распознавать размер и форму объектов и их расстояние от наблюдателя, распознавать пространство, движение и время, а также оптимизировать учебную информацию.

Кроме того, в процессе тренировок много времени уделялось развитию так называемого творческого мышления игроков. Для этого на тренировках создавались проблемные ситуации, способствующие сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке. Тренер влиял на мыслительную деятельность игроков и направлял их на самостоятельное принятие решений, проверку своих навыков, совершение ошибок и достижение намеченных целей. Как было сказано выше, в экспериментальной методике учитывались возрастные особенности футболистов. На этом основании применялись различные средства развития памяти у футболистов 10-11 лет. Так:

- зрительная память формировалась при демонстрации упражнений на физическую подготовку;
- словесно-логическая и слуховая память формировались при объяснении или описании заданий;

– двигательная память формировалась непосредственно в процессе выполнения упражнений.

Упражнения на развитие двигательной памяти в тренировочном процессе экспериментальной группы давались в виде заданий на запоминание технико-тактических приемов игры с последующим их воспроизведением на следующем тренировочном занятии.

Помимо этого в процессе подготовки футболистов применялись такие методы обучения, как беседа с футболистами, индивидуальное обучение техническим приемам.

В заключение можно сказать, что предложенная методика, основанная на специально подобранных упражнениях на формирование и совершенствование технического мастерства, применяемая на тренировочных занятиях футболистов экспериментальной группы, оказывает положительное влияние на формирование физической и технической подготовленности юных футболистов начального этапа обучения.

Заключение

При написании бакалаврской работы была поставлена цель – доказать эффективность разработанной методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач.

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что в исследованиях, посвященных методике обучения футболистов на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения техническим приемам игры, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства футболистов. В настоящее время эти педагогические приемы, используемые в детско-юношеских спортивных школах и СШОР в процессе спортивной подготовки юных

футболистов, используются не в полной мере и поэтому недостаточно эффективны.

2. По результатам анализа научно-методической литературы были подобраны специальные упражнения для непосредственного развития технических навыков владения мячом. По результатам анализа научно-методической литературы можно сделать вывод, что последовательность обучения техническим приёмам футболистов на начальном этапе подготовки должна быть в следующем порядке:

- ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема в разных направлениях и в изменяющемся темпе;
- обработка мяча;
- обводка;
- удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, катящемуся и прыгающему навстречу, сбоку от производящего удар.

При разработке экспериментальной методики учитывались возрастные особенности футболистов, их физическая подготовленность и цели, поставленные в процессе тренировки. Для повышения технической подготовленности юных футболистов время, отведенное на отработку навыков работы с мячом (обводку и ведение), было увеличено до 30% от общего времени. Во время тренировочного процесса проводились специальные упражнения, направленные на развитие и совершенствование навыков ведения и обводки в связке с упражнениями на развитие ударов ногой по мячу. Активно использовались упражнения игровой направленности, ориентированные на совершенствование навыков ведения мяча и обводки. Также применялись специальные упражнения и задания на формирование у юных футболистов игрового восприятия, развития творческого мышления. Наряду с этим, в процессе подготовки футболистов использовались беседы со спортсменами, персональные занятия по техническим приемам.

3. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В ходе исследования показатели уровня технической и физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп стабильно изменялись в лучшую сторону. При этом результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Рост результатов был особенно заметен в технической подготовке футболистов.

Так, у футболистов контрольной группы за весь период педагогического эксперимента наблюдается следующая динамика улучшения результатов:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 0,9%;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 5,1%;
- прыжок в длину с места – 1,7%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 8,7%;
- ведение мяча, обводка стоек – 39%;
- удар на точность – 34,8%.

У футболистов экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост показателей по всем контрольным тестам:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 6,6%;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 7,5%;
- прыжок в длину с места – 4%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 28,5%;
- ведение мяча, обводка стоек – 69,2%;

– удар на точность –57%.

Таким образом, применение методики, основанной на упражнениях, специально подобранных для формирования и совершенствования технических навыков, в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет значительно повысило уровень их технической подготовки.