

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ ПО МЯЧУ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Сидорова Дмитрия Анатольевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Экспериментальная часть

Задачи и методы исследования

Главной задачей исследования является разработка и апробирование системы обучения удару серединой подъёма, а также сравнение ее с методиками, чаще других применяемыми.

Исследования проводились на группе мальчиков 8-10 лет. В исследовании принимали участие 24 юных футболиста, из которых были составлены три группы (две контрольные и одна экспериментальная) по 8 человек в каждой для обучения удару серединой подъёма тремя различными методами: 1) игровым; 2) без подводящих упражнений; 3) методом частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме.

Занятия проводились три раза в неделю по 90 мин. (всего за время эксперимента 17 тренировочных занятий) при соблюдении общепринятой тренировочной структуры (разминка, основная часть и заключительная). В конце очередной тренировки каждый футболист выполнял 10 ударов на точность по воротам с 7 м по статичному мячу. Кроме этого, в начале (первая тренировка) и в конце эксперимента (последняя тренировка) проводилось контрольное тестирование, включающее 10 ударов на точность по неподвижному мячу, в движении на расстоянии 6 м от ворот, а также на дальность с места и в движении. Удары производились сильной и слабой ногой. Помимо этого регистрировались некоторые элементы техники удара по мячу (постановка опорной ноги, количество и длина шагов). Каждый обследованный футболист выполнил 250 ударов. Это позволило по результатам экспертных оценок достаточно уверенно выделить одну из трёх групп, успешнее других, выполняющую предложенное задание.

План проведения эксперимента:

1. С 5 ноября – просмотр тренировочных занятий;
2. С 15 ноября – непосредственное проведение эксперимента, запись полученных измерений;
3. С 1 декабря – продолжение наблюдений, математическая обработка данных.

Примерная структура тренировочного занятия:

- 1) Разминка: комплекс ОРУ в движении, на месте, а так же специально-беговые упражнения – 20 мин.;
- 2) Основная часть занятия (всего 65 мин.):
 - а) краткий рассказ тренера об ударе с объяснением сущности его выполнения - 5 мин;
 - б) показ удара (на личном примере) сначала в целом, потом по частям – 5 мин;

в) имитация юными футболистами разучиваемого удара (задача тренера - выявить и устранить технические ошибки) – 5 мин;
г) непосредственное выполнение юными футболистами удара серединой подъёма сначала у стены (пробные попытки) – 10 мин;
д) дальнейшее закрепление разучиваемого удара (всего на 30 мин.) с применением:

- игр или игровых упражнений (эстафеты, подвижные игры, мини-футбол со взятием ворот) – для первой контрольной группы;
- метода многократных повторений со сменой исходных положений – для второй контрольной группы;
- метода частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме (см. выше рис. 2.1) - для экспериментальной группы;
- е) 10 ударов по воротам серединой подъёма на точность с расстояния 7 м. – 10 мин.

3) Заключительная часть: упражнения на восстановление – 5 мин.

При разработке данного плана построения тренировочного занятия предусматривалось:

1. Во избежание однообразных тренировок, которые утомляют спортсменов, тренер систематически должен вводить новый материал, варьировать нагрузку;

2. До начала занятия тренер обязан информировать занимающихся об объёме и интенсивности тренировки.

В ходе исследований, которые проводились в процессе тренировочных занятий, удалось выяснить, что критериями, на основе которых оценивается успешное овладение ударами серединой подъёма, являются, прежде всего, правильная техника выполнения удара (удобный разбег, широкий замах, правильная постановка опорной ноги, оттянутый носок и т.д.), а так же точность удара (независимо от силы его выполнения). Отсюда применялись следующие методы тестирования:

1. 10 ударов по воротам на точность в конце каждого тренировочного занятия с расстояния 7-и метров по статичному мячу;

2. Удары по воротам на точность по неподвижному мячу и в движении на расстоянии 6 м от ворот, а также на дальность с места и в движении (расстояние 11м), измерения проводились в начале проведения эксперимента (1-я тренировка) и по его окончании (17-я тренировка) – контрольное тестирование;

3. В конце эксперимента - 10 ударов по воротам, оценивалась правильная техника выполнения удара (учитывались: правильный разбег, постановка опорной ноги, ширина замаха и т.д., на основе этих данных каждому юному футболисту выставлялись оценки за технику выполнения удара: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

До начала всех испытаний юные спортсмены подробно инструктировались о содержании и требованиях в каждом упражнении. Кроме этого, им была предоставлена возможность в течение 3-х минут опробовать каждое задание.

В результате проведённых исследований мы получили следующие данные, сгруппированные и представленные в таблицах.

Получение данных и анализ результатов исследования

Сравнительные показатели точности ударов по воротам (10 попыток), которые производились в конце каждого тренировочного занятия, среди юношей первой контрольной группы с расстояния 7-и метров по статичному мячу

Можно сделать вывод, что игровой метод, который использовался для обучения юных футболистов первой контрольной группы ударам серединой подъёма, не вполне себя оправдывает. Опираясь на данные табл. 2.1, можно проследить за средними показателями точности ударов по воротам одного из юных футболистов, например, Кирсанова после 8-й, 10-й, 12-й тренировок. Среднее отклонение в точности ударов по воротам после 8-й тренировки составило 0,65 м., после 10-й – 0,60 м., а после 12-й – 0,69 м. Отсюда следует, что среднее отклонение в точности ударов то уменьшается, то увеличивается, что подтверждает нестабильность роста показателей точности ударов при использовании данного метода обучения.

Однако положительная динамика роста показателей точности ударов при использовании игрового метода всё же присутствует. Можно в этом убедиться, если, снова обратившись к данным табл. 2.1, проследить за средним отклонением в точности ударов Смирнова и Кирсанова после 2-й и 16-й тренировок. У Смирнова после 2-й тренировки среднее отклонение от цели составило 0,9 м, а после 16-й – 0,68 м. То есть за четырнадцать тренировок (более чем за месяц наблюдений) показатель точности ударов по мячу серединой подъёма увеличился на 0,22 м или почти на 25 процентов. У Кирсанова наблюдалось так же увеличение результатов, однако всего на 4,6 процента (после 2-й тренировки среднее отклонение от цели составило 0,68 м., после 16-й – 0,65 м).

Отметим так же, что к 16-й тренировке шесть юных футболистов имеют положительную динамику роста точности ударов и лишь только двое – Еремеев и Михайлов – улучшением точности ударов похвастаться не могут, так как явно имеют проблемы с техникой выполнения (см. табл. 2.1). Юмангулов при выполнении удара по мячу неправильно ставит опорную ногу (на 10-15 см. не доходя до мяча), в результате чего вместо полноценного замаха получается что-то наподобие «подсекающего» движения, и мяч летит намного выше цели. Михайлов, в свою очередь, при ударе не оттягивает носок (голеностоп при замахе не зафиксирован). Причиной данных ошибок, по-видимому, является неправильно сформировавшийся навык, который заложили ещё в период самостоятельных тренировок во дворе задолго до начала этими юными футболистами своей спортивной деятельности в МОУ ДОК. Поэтому для того, чтобы переучить Еремеева и Михайлова, необходимы занятия (порой носящие индивидуальный характер) в течение более длительного времени, чем отведённые 1,5 месяца на наш эксперимент.

Сравнительные показатели точности ударов по воротам (10 попыток), которые производились в конце каждого тренировочного занятия, среди юношей второй контрольной группы с расстояния 7-и метров по статичному мячу.

Использование метода многократного повторения разучиваемых движений со сменой исходных положений (без подводящих упражнений) при обучении юных футболистов второй контрольной группы ударам по мячу серединой подъёма малоэффективно, так как требует значительных затрат времени для успешного овладения данным техническим приёмом. В этом можно убедиться, если проследить за изменением показателей точности ударов юных спортсменов в период со 2-й тренировки (начало исследования) по 16-ю тренировку (конец исследования). Например, у Саксонова показатель точности ударов почти за полтора месяца обучения возрос всего на 0,13 м (ср. отклонение мяча от цели после 2-й тренировки составило 0,69 м, а после 16-й – 0,56 м), а у Анисимова и того меньше – всего на 0,03 м. То есть динамика роста точности ударов футболистов второй контрольной группы при использовании данного метода обучения имеет место, однако сам прирост показателей точности за время проведения эксперимента незначителен.

Результаты точности ударов спортсменов первой контрольной группы, мало, чем отличаются от результатов точности юных футболистов второй контрольной группы, которые приведены.

Во-первых, прослеживается некоторая «аритмия» в динамике роста показателей точности, то есть в ходе проведения эксперимента у футболистов наблюдалось то увеличение среднего отклонения мяча от цели, то уменьшение.

Во-вторых, в обеих контрольных группах есть такие футболисты, которые в силу определённых причин не смогли обучиться удару серединой подъёма. Динамика роста показателей точности у них либо отсутствует, либо носит даже отрицательный характер. В первой контрольной группе таких футболистов два - Еремеев, Михайлов, во второй – один, Сутеев.

Сравнительные показатели точности ударов по воротам (10 попыток), которые производились в конце каждого тренировочного занятия, среди юношей экспериментальной группы расстояния 7-и метров по статичному мячу.

Анализ результатов испытаний представляет интерес в том, что полностью себя оправдывает использование в обучении юных футболистов экспериментальной группы ударам по мячу серединой подъёма. Это заключение можно проверить, если сопоставить динамику роста показателей точности ударов по мячу за время проведения эксперимента, которая наблюдалась у юношей двух контрольных групп, с динамикой роста, которая наблюдалась у юношей экспериментальной группы. В первой контрольной группе средний рост показателей точности составил 0,14 м, во второй контрольной группе – 0,06 м., а в экспериментальной группе – 0,26 м. (что почти в два раза больше, чем у первой контрольной группы и более чем шесть раз больше, чем у второй контрольной группы).

Кроме этого, стоит отметить так же, что так называемая «аритмия» в динамике роста показателей точности, характерная для контрольных групп, мало прослеживается у экспериментальной группы. Из результатов табл. 2.3 видно, что, если до 10-й тренировки показатели среднего отклонения мяча от цели то увеличивались, то уменьшались (например, у Латчук после 2-й

тренировки отклонение мяча от цели составило 0,68 м., после 4-й – 0,85 м., а после 6-й - 0,74 м), то ближе к концу эксперимента эти показатели только увеличивались.

Точность ударов, выполняемых с места, значительно выше точности ударов, выполняемых в движении. Это связано с тем, что при выполнении ударов по статичному мячу, футболист имеет достаточно времени для того, чтобы поднять голову, оценить обстановку и послать мяч точно в цель так, как он задумал. Двигаясь же, спортсмену необходимо сначала подстроиться под мяч (для этого он совершает лишние касания мяча), на что уходит основное внимание и затрачивается львиная доля времени.

Результаты тестирования, предложенные в табл. 2.5, мало чем отличаются от показателей точности ударов юных футболистов первой контрольной группы (см. табл. 2.4). Это говорит о том, что используя разные методы для обучения юношей ударам по мячу серединой подъёма, первая и вторая контрольные группы, по сути дела, добились практически идентичных результатов. Тестирование, проведённое в ходе педагогического исследования, помогло выявить следующие закономерности, характерные для первой и второй контрольных групп:

- 1) примерно одинаковые незначительные темпы роста показателей точности ударов;
- 2) отрицательно сказываются на точности ударов в цель:
 - а) увеличение расстояния до мишени (удары, нанесённые с 6-и метров, точнее, чем с 11-и);
 - б) наличие у футболистов ошибок в технике исполнения удара;
 - в) изменение условий выполнения удара (с места – точнее, чем в движении).

Результаты тестирования, проведённого в экспериментальной группе, показали, что использование методики с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме привело к значительному увеличению динамики роста показателей точности ударов (в среднем на 30-60 процентов). Для сравнения, в контрольных группах за время проведения эксперимента точность ударов в цель возросла всего на 10-25 процентов.

Тестирование юных футболистов экспериментальной группы на качество выполнения ударов по мячу серединой подъёма

В конце нашего эксперимента было проведено ещё одно тестирование юных футболистов, результаты которого показаны в табл. 2.7, табл. 2.8 и табл. 2.9. Данное испытание представляет собой интерес в том, что помогает ответить на главный вопрос эксперимента: какой из предложенных методов наиболее эффективен для обучения юных спортсменов ударам по мячу серединой подъёма. Как видно из результатов, почти за 1,5 месяца, в течение которых продолжалось наше педагогическое исследование, не все спортсмены, комплекующие две экспериментальные группы, обучились ударам серединой подъёма. Этот факт ещё раз доказывает, что методы обучения, которые применялись в контрольных группах, при сегодняшних темпах развития футбола не только не актуальны, они устарели. Необходимо разрабатывать наиболее продуктивные способы обучения, главным критерием которых является достижение максимально возможного

результата за минимально возможный промежуток времени. Один из таких методов – метод частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме. Он был опробован в ходе нашего педагогического исследования и доказал свою состоятельность с помощью высоких результатов, которые были зафиксированы в ходе наших испытаний.

Заключение

1. Полученные результаты эксперимента свидетельствуют о том, обучение юных футболистов ударам по мячу серединой подъёма проходит намного быстрее, если в ходе практических занятий использовать наиболее продуктивные способы обучения, такие, как метод частичного моделирования движений с подводящими упражнениями по специально разработанной схеме, где главным критерием является достижение максимально возможного результата за минимальный промежуток времени.

2. Методы обучения, которые применялись в контрольных группах, - игровой и многократных повторений - при сегодняшних темпах развития футбола не только не актуальны, они устарели.

3. В ходе исследований, которые проводились в процессе тренировочных занятий, удалось выяснить, что критериями, на основе которых оценивается успешное овладение ударами серединой подъёма, являются, прежде всего, правильная техника выполнения удара (удобный разбег, широкий замах, правильная постановка опорной ноги, оттянутый носок и т.д.), а так же точность удара (независимо от силы его выполнения).

4. В течение контрольных испытаний у юных футболистов часто встречались ошибки, которые отражали нерациональность их спортивной техники, заложенной ещё в период самостоятельных тренировок во дворе и порой трудно поддающейся полному исправлению даже в течение довольно длительного времени.

5. Точность ударов футболистов существенно зависит от правильного (оптимального для каждого спортсмена) места постановки опорной ноги по отношению к мячу.

6. Изменение характера задания приводит к изменению точности ударов. В частности, переход от более простого задания (удары по статичному мячу) к более сложному (удары в движении) ухудшает точность ударов.

7. Скорость разбега и сила удара абсолютно не влияют на точность ударов футболистов.

8. На мой взгляд, в ходе тренировочного занятия наибольшую эффективность в обучении юных футболистов ударам по мячу принесёт сочетание предложенного мной метода подводящих упражнений большой степенью вариативности с методом кинодемонстрации, который, в свою очередь, развивает объём и глубину внимания, позволяет в наикратчайшее время фиксировать правильность выполнения удара и мысленно разобрать свои ошибки.