

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Методика обучения футболистов на начальных этапах
подготовки»**

студента 408 группы

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Соломатина Никиты Павловича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

Футбол — это неотъемлемая часть культуры и спорта, позволяющая людям развиваться физически и духовно. В наше время футбол занимает особое место среди различных видов спорта, привлекая миллионы людей. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся. Важно отметить, что красота футбола проявляется не только в мастерстве отдельных игроков, но и в совместной игре команды, в их взаимодействии и коллективизме. Таким образом, футбол стимулирует не только физическое, но и эстетическое развитие участников, делая игру прекрасным искусством.

Тренировочная деятельность направлена на то, чтобы изучить с разных сторон специальную подготовленность футболистов, так как это помогает верно и точно организовать последующую поэтапную подготовку спортсменов в соответствии с индивидуальностью юных игроков. Это позволит ему построить комплексную систему обучения и воспитания, чтобы каждый новичок, пришедший на поле в первый раз, был заинтересован и посещал тренировки регулярно. Главная цель тренировочной работы - изучить специфику подготовки спортсменов со всех сторон, чтобы эффективно и точно организовать последующие этапы их развития, учитывая особенности каждого игрока.

Актуальность исследования заключается в том, что тренерский процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, направленный на достижения наивысших результатов, посредством овладения техническим и тактическим мастерством, плавного развития морально-волевых качеств. Подготовка футболистов на начальных этапах имеет решающее значение для их дальнейшего спортивного развития и достижения высоких результатов. Традиционные методики обучения часто не учитывают индивидуальные особенности футболистов и не направлены на достижение максимальной

результативности в соревновательных состязаниях. Особую актуальность приобретает разработка максимально эффективного комплекса упражнений для повышения уровня футболистов 10-11 лет на начальных этапах подготовки.

Цель исследования - разработка и экспериментальная проверка эффективности методики обучения юных футболистов на начальных этапах подготовки, направленной на достижение максимальной результативности в соревновательных состязаниях.

Объект исследования: процесс совершенствования технико-тактических действий на занятиях футболом.

Предмет исследования: комплекс упражнений для совершенствования технико-тактических действий на занятиях футболом.

Гипотеза: предполагается, что применение методики обучения футболистов на начальных этапах подготовки, основанной на использовании различных ограничительных мер, повышает эффективность обучения и способствует достижению максимальной результативности в соревновательных состязаниях.

Задачи исследования:

1. Изучить систему построения тренировочного процесса футболистов на начальном этапе подготовки;
2. Разработать методику обучения юных футболистов, включающую использование различных ограничительных мер, направленную на повышение эффективности обучения и достижение максимальной результативности в соревновательных состязаниях;
3. Экспериментально обосновать эффективность данной методики.

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

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;

5. Метод математико-статистической обработки материала.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап исследования (март — май 2023 года) - Проводилось изучение научно - методической литературы. В результате этого были определены цели, задачи, объект, предметы и методы исследования.

2 этап исследования (июнь 2023 — февраль 2024 года) - Проводилось наблюдение тренировочного процесса, в результате которого осуществлялась фиксация полученных данных технико - тактических действий, с целью совершенствования подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировок. Эксперимент проводился с целью обоснования оптимальных методов совершенствования технико - тактических действий у юных футболистов в возрасте 10–11 лет, также выявляли эффективность этих методов.

3 этап исследования (февраль 2024 — апрель 2024 года) - Проводился анализ проделанной работы, подводились итоги, формулировалось заключение.

Исследование проводилось с участием 22 футболистов возраста 10-11 лет, занимающихся в СШОР «Сокол» г. Саратова. Тренировки проходили в группе тренера Козлова А.А.

В программе футболистов экспериментальной группы были внесены изменения. Контрольная группа готовилась по обычной программе, экспериментальная с применением методики совершенствования технико-тактических действий, основанной на использовании различных ограничительных мер. Она формировалась на основе обучения технике игры и применении стандартных упражнений, направленных на улучшения игровых качеств и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом сам процесс был направлен на достижения максимальной

результативности в соревновательных состязаниях. Главными принципами было: создание эмоционально насыщенных игровых ситуаций, увеличение плотности игры, наблюдение за принятием нестандартных решений в игровых моментах. В качестве регулирования моментов были выбраны различные ограничительные меры: ограничивающие количество касания мяча, выполнение различных технико - тактических действий в разных зонах, сокращение времени для выполнения игровой ситуации.

Суммарный объем работы оставался примерно на одном уровне у обеих групп.

Эффективность тренировочного процесса заключается в правильном и точном подборе определенных упражнений, которые будут направлены на приобретение новых и улучшение тех качеств, которые уже имеются у юных футболистов. Опыт работы авторов методических пособий, наблюдение за работой различных тренеров позволяет предположить базовый состав упражнений, который будет применен в ходе тренировочного процесса.

На основе методических данных тренер может подобрать новые упражнения или разработать свои, которые, на его взгляд, будут подходить для подготовки футболистов. Но также необходимо, чтобы подобранные упражнения были направлены на улучшение технико - тактических действий и обеспечивало результативность в ходе соревновательных состязаний.

Промежуточным, но достаточно важным приемом является - передача мяча. Выполняя передачу, футболист демонстрирует свое индивидуальное мастерство. В футболе существует различные виды передач, которые задают направление игре, атакующие передачи заставляют перемещаться и смещаться игроков противоположной команды. Каждая передача несет в себе эффективность действия в определенном игровом моменте. Диагональные и длинные продольные передачи позволяют обострить голевой момент в ходе игры.

План упражнений:

Упражнение 1. Передача мяча осуществляется в парах, выполняется внутренней стороной стопы в 2 различных вариантах: а) в одно касание; б) остановка мяча подошвой, затем выполняется передача.

Упражнение 2. Ускорение после передачи мяча. Передача мяча осуществляется внутренней стороной стопы, движение должно быть резким. Первый игрок выполняет передачу другому игроку, и сам ускоряется на его место. Последний, тем временем, выполняет передачу следующему и перебегает на его место и т. д.

Упражнение 3. Для данного упражнения игрокам необходимо построиться в 2 колонны. Первый игрок начинает упражнение с ведения мяча и выполняет передачу во вторую колонну другому игроку, а сам бежит в конец этой колонны. Второй игрок, который подхватил этот мяч выполняет те же самые действия и бежит в конец противоположной колонны и т. д. В данном упражнении относятся комбинации: пропускание мяча, передача в одно касание и другие передачи с продвижением вперёд.

Упражнение 4. Скрещивание. Данное упражнение также выполняется в 2-х колоннах. Первый игрок из первой колонны начинает ведение мяча левой ногой, второй игрок из другой колонны начинает движение к нему. Первый игрок оставляет мяч и ускоряется в конец второй колонны. Второй игрок принимает мяч и также ведёт его левой ногой, а затем оставляет игроку из первой колонны и ускоряется в конец и т. д. В ходе этого упражнения передачи выполняются как левой, так и правой ногой.

Упражнение 5. Передача с перемещением. Первый игрок выполняет передачу мяча в движении второму игроку, а сам продвигается вперёд. Второй игрок выполняет те же самые действия. Само упражнение выполняется по всей длине площадки.

Упражнение 6. Игра в нападении по системе квадрат. Первый игрок медленно продвигается вперед, выполняя передачи мяча поочередно с игроками 2 и 3. Таким образом, он выигрывает несколько метров игрового пространства, и нападающие получают возможность увеличить площадь

своих атакующих действий. Игроки 4 и 5 должны располагаться в глубине поля, ближе к месту выполнения углового удара, растягивая оборону соперника. В этом случае игрок 1, оценив ситуацию должен выйти на ударную позицию по центру и обязательно нанести удар по воротам. Одновременно с этим один из двух защитников нападающих игроков (2 или 3) должен выполнить подстраховку игрока 1, перекрыв за его спиной зону своих ворот (рис. 6). Если соперник все же не сумеет перекрыть центральную зону и заблокирует выход вперед игрока 1, атакующие могут использовать второй вариант нападения: игрок 1 выполняет передачу мяча на фланг игроку 2, который выполняет передачу мяча игроку 5, и тот, в свою очередь, находясь в углу поля, получает возможность передать мяч под удар набегавшему игроку 3.

Контрольные тесты показали, что результаты обеих групп находятся примерно на одном уровне. В беге 60 м экспериментальная группа в среднем показала результат на 1 десятую меньше, чем контрольная, в прыжке в длину с места – на 0,7 см больше, в беге на 1000 м экспериментальная оказалась быстрее на 3 секунды и в беге 4x100 м на 0,6 секунды меньше.

Из результатов тестирования стало понятно, что обе группы находятся на примерно одинаковых уровнях развития с небольшой разницей.

По завершении эксперимента, длившегося 8 недель, спортсменам обеих групп были предложены те же контрольные тесты, что и в начале исследования, с целью выяснения эффективности методики тренировок.

Однако, стоит заметить, что несмотря на то, что положительные изменения произошли в обеих группах в беге на 60 м, прыжках в длину с места, беге на 1000 м и беге 4x100 м изменения в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной на 0,87 с, 4 см, 25 с и 1,6 с соответственно.

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовки, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост всех значений более значительный. Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные с тренировочными нагрузками, которые

использовались в годичном цикле, то можно сделать вывод, что используемая методика влияет на эффективность тренировочного процесса.

Заключение

Можно сделать вывод, что технические и тактические способности играют огромную роль в методике обучения футболистов на ранних этапах. Для построения определенной тренировки необходимо учитывать возрастную группу спортсменов, различные способности индивидуального характера, которые проявляются в соревновательных и тренировочных процессах и различные уровни подготовки по техническим и тактическим действиям.

Под тактической подготовленностью футболиста в теоретическом и практическом плане подразумевают умение спортсмена четко и грамотно оценивать те или иные моменты в игровом действии. Также умение верно определять дальнейший ход игры, учитывать свои физические качества, для реализации определенного момента. Умение навязывать свою игру сопернику и придерживаться определенных тактик и создавать различные комбинации. Особенно важно взаимопонимание в команде, дабы построить идеальную игру, где полностью держишь её под своим контролем.

Техническое мастерство характеризуется определенным объемом разнообразных технических приемов, особенно важно то, как правильно и эффективно футболист умеет их применять в игровой деятельности. Именно поэтому важно наряду с тактикой изучать и применять технику.

В современном футболе спортсмен должен обладать быстротой, техникой, он должен быть надежным и рациональным. Именно поэтому техническая и тактическая подготовка должны быть составлены в определенной последовательности, дабы совершенствоваться и реализовывать свои поставленные задачи, и достигать наивысших результатов.

Анализ научных, теоретических и методических источников показал, что технико-тактическая подготовка, наряду с физической подготовкой, занимает особое место в тренировочном процессе футболистов. Это обусловлено тем, что технико-тактическая подготовка является основой для формирования игровых навыков и умений, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Исследования в области технико-тактической подготовки футболистов показали, что существует множество различных методик и подходов к обучению. Выбор конкретной методики зависит от ряда факторов, таких как возраст и уровень подготовленности футболистов.

В результате теоретического анализа мы разработали экспериментальную методику совершенствования технико-тактических действий у юношей 10-11 лет на тренировочных занятиях по футболу. Основу методики составляют упражнения с применением различных ограничительных мер.

В результате проведенной работы было выявлено, что комплекс упражнений с использованием различных ограничительных мер, примененный в тренировочном процессе, оказал положительный эффект на совершенствование технико-тактических действий больше, чем традиционная методика, примененная в контрольной группе.

Список использованной литературы

1. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с.
2. Алешин, Павел Павел Алешин. Юрий Семин. Народный тренер России. Александр Мостовой. Денис Целых. По прозвищу "Царь". Пилип Липень. Параметрическая локализация Абсолюта (комплект из 3 книг) / Павел Алешин и др. - М.: Городец, 2019. - 434 с.
3. Галедин, В.И. Лев Яшин / В.И. Галедин. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 758 с.

4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.
5. Давыдов, А. П. Дневник болельщика. Чемпионат Мира по футболу 2014 года в Бразилии / А.П. Давыдов, С.С. Иванушкин, И.А. Негрובה. - М.: Финансы и статистика, 2019. - 698 с.
6. Елагин, А. В. Чемпионаты Европы 1960-2000 / А.В. Елагин. - М.: Terra-Спорт, 2019. - 780 с.
7. Колмен, Майкл Нечестный футбол / Майкл Колмен. - М.: Астрель, АСТ, 2019. - 144 с.
8. Кузнецов, Александр Футбол. Настольная книга деткого тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, 2018. - 408 с.
9. Лапшин, Олег Учим играть в футбол. Планы уроков / Олег Лапшин. - М.: Человек, 2021. - 256 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учащихся. – М.: ООО Фирма “Издательство АСТ”, 2019. – 272 С
11. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2019. – 160 С.
12. Мировой Футбол. Энциклопедия футбола. - М.: АСТ, Кладезь, 2021. - 176 с.
13. Мировой футбол. Справочник 2006. - М.: Олимпия Пресс, 2019. - 480 с.
14. Морозков, В. А. Футбол-магия на листе бумаги. Искусство побеждать / В.А. Морозков. - М.: Феникс, 2020. - 224 с.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. –М.: ИКА, 1018. – 288 С.
16. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология. – М.: Физкультура и спорт, 1015. – С. 138-167.
17. Нилин, А. Валерий Воронин / А. Нилин. - М.: Книжный клуб, 2020. - 798 с.

18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – С. 53-67.
19. Подготовка юных футболистов / Под общ. Ред. А.А. Сучилина. – М., 2015. – 116 С.
20. Рабинер, И. Скандальное эхо Марибора / И. Рабинер. - М.: Олма Медиа Групп, 2018. - 524 с.
21. Рабинер, Игорь Дик Адвокат и Гус Хиддинк. Невероятные приключения голландцев в России / Игорь Рабинер. - М.: Астрель, Полиграфиздат, 2020. - 512 с.
22. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – Киев: Здоров'я, 2016. – 250 С.
23. Ролан, Тьерри Футбол. Все легендарные клубы мира: моногр. / Тьерри Ролан. - М.: Астрель, 2019. - 192 с.
24. Россия на чемпионатах Европы. И золото, и серебро, и бронза: моногр. . - М.: Эксмо, 2019. - 480 с.
25. Савин С.А. Основы тренировки футболистов // Футбол. – М., 2015. – С. 62-121.
26. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Скрипко. – М.: 2018. – 48 с.
27. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 845 с.
28. Стула А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Мн.: БГУФК, 2018. – 35 с.
29. Фрэнсис, М. Главари. Автобиография лидера футбольных фанатов / М. Фрэнсис. - М.: Амфора, 2018. - 873 с.
30. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. - М.: Росмэн-Издат, 2019. - 256 с.
31. Харре Д. Учение о тренировке. - М.: ФиС, 2015. – С. 142-150.

32. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.