

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ »**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Перевязкина Михаила Александровича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

канд. филос. наук,

доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации определено успешное развитие отечественного футбола. Эффективность развития футбола в стране во многом зависит от организации системы подготовки спортивного резерва и, особенно, от развития детско-юношеского и массового футбола. В свою очередь, эффективность соревновательной деятельности каждого футболиста в большей мере обусловлена уровнем его технико-тактического мастерства.

Специфика игровой деятельности в футболе состоит в том, что спортсмены должны реализовать свое мастерство в условиях дефицита пространства и времени, в динамично изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому, в основе высокой техники игры лежат технические способности скоростного ведения мяча, выполнение быстрых финготов и дриблинга. В последнее время специалисты футбола отмечают низкую эффективность традиционных подходов к обучению техническим приемам на начальных этапах спортивной подготовки юных футболистов. Сегодня, необходим поиск инновационных технологий обучения техники ведения мяча при высоком скоростном режиме.

Научную и теоретико-методологическую основу бакалаврской работы составляют научные труды отечественных авторов в области построения спортивной подготовки футболистов, таких, как: В.С. Ашанина, П.П. Голосова, Ю.И. Горбатенко, Д.А. Романова, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова. В своей работе мы опирались на знания теории и методики обучения двигательным действиям и технике футбола таких авторов, как В.П. Губа, А.П. Золотарев, А.А. Суцилин, А.А. Шамардин, Б.Г. Чирва.

Практическая значимость. Данные исследования имеют практическую значимость для учителей по физической культуре, тренеров по футболу, любителей-спортсменов, осваивающих технику ведения мяча.

Объект исследования – процесс технической подготовки юных футболистов

Предмет исследования – комплекс физических упражнений, направленный на обучение техники выполнения действий с мячом.

Цель работы - определить эффективность предложенных средств и методов тренировки, связанных с обучением техники ведения мяча юных футболистов.

Для решения поставленной цели сформулированы **следующие задачи**:

1.Осуществить анализ научно-методической литературы по проблеме организации процесса технической подготовки юных футболистов;

2.Составить комплекс физических упражнений, направленных на обучение технике ведения мяча в футболе;

3.Выявить эффективность данного комплекса в ходе спортивных тренировок.

Гипотеза исследования - предполагалось, что включение в тренировочный процесс юных футболистов специальных дополнительных физических упражнений на основе выполнения действий с мячом на скорости в игровых ситуациях, будут эффективны на протяжении всего процесса обучения технике ведения мяча.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Организационно-методические основы технической подготовки юных футболистов» и «Педагогическое исследование методики обучения техники ведения мяча у юных футболистов», заключения и списка литературы, включающего 25 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 54 страницах, содержит 10 таблиц и диаграммы.

Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе ФОК «Сокол», Камчатский край, с.Мильково с сентября 2023 г. по апрель 2024 г. В нем принимали участие 28 юных футболистов в возрасте 11-12 лет, занимающиеся в группах этапа начальной спортивной специализации. Цель исследования заключалась в определение эффективности средств и методов тренировки, направленных на обучение технике ведения мяча в футболе. В частности, предполагалось, что включение в тренировочный процесс юных футболистов специальных дополнительных упражнений на основе выполнения действий с мячом на скорости в игровых ситуациях, эффективно отразится на процессе обучения технике ведения мяча. Для проведения эксперимента было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 14 футболистов в возрасте 11-12 лет, тренирующихся на этапе начальной спортивной специализации. В ходе педагогического эксперимента в тренировочном процессе спортсменов контрольной и экспериментальной группы, в качестве средств обучения технике ведения мяча выступали традиционно-используемые тренировочные упражнения, утвержденные спортивной школой. Тренировочный процесс, направленный на обучение технике ведения мяча был разделен в обеих группах на *два основных этапа*:

1. На начальном этапе техника введение мяча представляла собой попеременно тренировку с мячом путем ходьбы, а затем ведение мяча во время бега. При этом регулярно увеличивалась скорость движения игроков с мячом на разных ногах.

2. На втором этапе, когда у спортсменов уже появлялся ощутимый результат и способы ведения мяча заметно закреплялись, увеличивалась скорость движения игроков с мячом на разных ногах.

Но при этом, в подготовке футболистов экспериментальной группы, использовались специальные дополнительные упражнения на основе

выполнения действий с мячом на скорости в игровых ситуациях. В частности, при планировании нагрузок в базовом тренировочном цикле подготовки мы увеличили объем таких действий с мячом на скорости в игровых ситуациях до 40% от общего времени подготовки. Также экспериментальная методика реализовалась в единстве с обучением другим техническим приемам. Тренировочные занятия в обеих группах проводились 5 раз в неделю по 1,5 часа. Характеристика группы спортсменов представлена в Приложении 1.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе исследования (сентябрь - октябрь) изучалась научно-методическая и специальная литература, а также методические рекомендации ведущих детских тренеров по проблеме исследования. Были определены цель, задачи, объект, предмет, гипотеза и методы исследования.

На втором этапе исследования (ноябрь-март) проводился основной педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (апрель) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие экспериментальные практические задачи:

1. Представить результаты физической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;
2. Представить результаты технической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента в аспекте формирования техники ведения мяча;
3. Представить анализ соревновательной деятельности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;

4. Представить анализ эффективности использования экспериментальной методики;

5. Сформулировать методические рекомендации для эффективности использования средств и методов тренировки, направленных на обучение способности ведения мяча в футболе;

Для определения уровня специальной физической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента использовались *контрольные испытания (тесты)*:

1. Бег 30 м (с);
2. Прыжок в длину с места (см);
3. Челночный бег 5Х10 м (с);
4. Наклоны туловища вперед из положения, сидя (см);
5. Бросок набивного мяча весом 1 кг (м);

Для определения уровня технической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента, в аспекте формирования техники передвижений, ведения мяча

1. Бег 30 м с ведением мяча (с);
2. Челночный бег 5Х30 м с ведением мяча (с);
3. Ведение мяча (30 м) обводка 5 стоек через 6 м (с);
4. Ведение мяча (10 м) левой ногой в одно касание (с);
5. Ведение мяча (10 м) правой ногой в одно касание (с);

Для анализа соревновательной деятельности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента в контрольных соревновательных играх регистрировались: количество забитых и пропущенных голов, расстояние ведения и обводки соперника, качество жонглирования мячом с продвижением вперед.

В начале эксперимента уровень физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы находился на приблизительно одинаковом уровне. Это указывает на однородность сформированных нами групп.

В конце проведения эксперимента мы видим, что экспериментальная методика способствовала существенному повышению скоростных способностей спортсменов экспериментальной группы (бег 30 м) и скоростно-координационных способностей (челночный бег 5Х10 м). Другие показатели улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе и значительных различий не наблюдалось.

Для решения задач ведения мяча с неожиданными изменениями скорости и направления перемещения с сохранением пространственно-временной структуры беговых шагов позволяло спортсменам более оперативно контролировать качество выполнения тренировочных заданий. А тренер мог более детально регулировать сложность и трудность тренировочных заданий с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Выполнение упражнений в рамках игрового метода при обучении технике ведения мяча обеспечило существенное повышение уровня развития координационных способностей футболистов, что отразилось на качестве освоения ими приемов ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости перемещения. Также улучшилось качество усвоения приемов обводки. Использование игровых ситуаций способствовало созданию эмоционально насыщенных ситуаций, увеличивало плотность игры. После каждого удачного выполнения заданий тренер поощрял нестандартные решения игроков. В качестве регуляторов при выполнении ведения мяча были выбраны различные ограничительные меры: регламент количества касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах и мячами различного цвета, сокращение времени и пространства, введение нескольких мячей и приемов с жонглированием мячом.

Для определения основных заключений и вывода мы провели обобщающий анализ итоговых результатов тестирования соревновательной деятельности футболистов контрольной и экспериментальной группы. В частности, мы определили результативность по количеству голов, голевых моментов в 12 соревновательных играх. Анализ результатов показал, что у спортсменов экспериментальной группы результаты в забивании голов были выше, чем у спортсменов контрольной группы. Необходимо отметить, что технико-тактическая подготовленность футболистов экспериментальной группы была более высокой и оказала эффективное влияние на общую соревновательную результативность в ходе игровой деятельности.

Наряду с количественными показателями мы учитывали показатели соревновательной деятельности, используя анализ качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий в контрольных играх. Результаты указали на то, что игровая деятельность футболистов экспериментальной группы за период исследования, изменилась не только по количественным показателям (результативность игр), но и по качественным показателям игровой деятельности спортсменов. В частности, техника ведения мяча спортсменами контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента стала значительно отличаться между собой. Значительно лучшие показатели техники ведения мяча наблюдались у спортсменов экспериментальной группы. В частности ведение мяча проводилось спортсменами при различных условиях, спортсмены демонстрировали более разнообразные приемы ведения мяча. Также, у них увеличилась скорость ведения, повысилась эффективность борьбы с соперником, уменьшилось количество брака, значительно улучшились показатели точности действий с мячом на скорости. При этом, результаты технической подготовки футболистов контрольной группы на заключительном этапе эксперимента указывают на то, что по сравнению с начальными данными они увеличились, однако это увеличение было не так значительно, как в экспериментальной группе. Хотелось бы также отметить,

что результаты эксперимента указывают на то, что обучение технике ведения мяча по возможности должно проводиться в условиях, приближенных к соревновательным условиям, причем целесообразно сочетать одни приемы ведения мяча с другими приемами в виде определенных тактических комбинаций. Тренеру необходимо помнить, что умение грамотно вести мяч является одним из базовых технических умений в футболе. Им должен владеть каждый футболист. В целом, мы довольны полученными результатами эксперимента, что указывает на эффективность предложенной экспериментальной методики.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил нам сформулировать, по нашему мнению, основные методические рекомендации для повышения эффективности использования средств и методов, направленных на обучение технике ведения мяча в футболе:

1. Процесс обучения технике ведения мяча должен включать в себя психологическую подготовленность юных спортсменов, которая заключается в развитии способности осознанно управлять своими движениями;
2. На начальном этапе техника ведения мяча представляет собой попеременно тренировку с мячом путем ходьбы, а затем ведение мяча во время бега, но при этом, необходимо регулярно увеличивать скорость движения игрока с мячом на разных ногах;
3. На втором этапе, когда уже появляется ощутимый результат и способы передач или просто владение мячом заметно закрепляются, можно заниматься ведением мяча поочередно ногой справа по прямой линии, далее проводить мяч по дуге, затем с помощью «восьмерки», и наконец, самым трудным, но популярным ведением мяча это «слаломом»;
4. На заключительном этапе лучше всего закрепить столько способов ведений мяча и тактик игры, сколько удалось изучить и понять юному спортсмену. Можно применять более трудные упражнения, например, связанные с передачей мяча от партнера на ногу и его дальнейшим ведением до контрольной точки;

5. При планировании нагрузок в базовом тренировочном цикле подготовки, объем действий с мячом на скорости в игровых ситуациях должен занимать не менее 40% от общего времени подготовки.
6. Выполнять приемы управления мячом в единстве с обучением другим техническим приемам;
7. Выполнять приемы управления мячом при сильных, отвлекающих факторах. К таким относятся усталость, дефицит времени, слишком маленькое пространство;
8. Выполнять ведение мяча при активных попытках соперника отобрать мяч и частыми передачами от партнеров;
9. Полезные упражнения для совершенствования техники ведения мяча: «повороты», «муравейник», «салки», «слалом». Важно использовать задания с выполнением действий из различных исходных положений, которые встречаются в процессе игровой деятельности (с неподвижным мячом, при ведении мяча и дриблинга).
10. Если знать свои базовые ошибки и работать с мячом правильно, то игра будет более профессиональной. Во время объяснения ошибок тренеру необходимо точно представить ошибки, установить причины неудач, дать советы по устранению ошибок и сообщить их значения в игре. Объяснение должно быть кратким и четким;
11. Техническая подготовка - это соответствующая норме общая и специальная физическая подготовка. Необходимо, чтобы все движения спортсмена были целенаправленны и рациональны;
12. Важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало последовательное наращивание скоростной динамики их выполнения;

Заключение

1. Опираясь на анализ методической литературы, методические рекомендации ведущих детских тренеров, можно сделать вывод, что прогресс в российском футболе специалисты связывают с повышением технической подготовленности юных спортсменов. Повышение качества технической подготовки, в первую очередь, это обучение командным и индивидуальным технико-тактическим действиям, которые необходимо начинать с первых занятий и продолжать в течение всего времени подготовки футболиста. Для этого могут использоваться различные современные средства и методы, тренажеры, видеосъемки, можно организовывать просмотр соревнований команд соперников или команд футболистов-профессионалов с последующим разбором.

2. В комплекс специальных упражнений входит:

- а) Ведение мяча путем ходьбы, а затем ведение его во время бега, при этом необходимо регулярно увеличивать скорость движения игрока с мячом на разных ногах;*
- б) Ведение мяча поочередно ногой справа по прямой линии, далее проводить мяч по дуге, затем с помощью «восьмерки», и наконец, самым трудным, но популярным ведением мяча это «слаломом»;*
- в) Закрепить столько способов ведений мяча и тактик игры, сколько удалось изучить и понять спортсмену. Для этих целей можно применять самые сложные тренировки, например, связанные с передачей мяча от партнера на ногу и дальнейшим ведение до контрольной точки;*
- г) выполнять управление мячом при сильных, отвлекающих факторах. К таким относятся усталость, дефицит времени, слишком маленькое пространство. Полезные упражнения для совершенствования техники ведения мяча: «повороты», «муравейник», «салки», «слалом»;*

д) подбирать средства для устранения выявленных недостатков с помощью методического приема «контрастных заданий», т.к. резкое изменение задания будет способствовать только к дальнейшему улучшению различной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата организма.

е) прием «сближаемых заданий», частично, объединяет в себе все вышеописанные приемы. Его суть заключается в том, что после реализации исполнения упражнения, например трех повторений, резко меняется задание. Далее следует постепенное возвращение к исходному заданию.

3. В ходе нашего исследования была доказана эффективность применения методики обучения технике ведения мяча с выполнением действий на скорости в игровых ситуациях. При этом целесообразным было использование выполнение специальных технических упражнений на скорости; экспериментальные дополнительные упражнения выполнялись систематически в основной части занятия на протяжении всего базового тренировочного периода и занимали не менее 40% от общего времени подготовки. Они способствовали развитию не только чувства мяча, скорости выполнения приема, но и способствовали большему развитию координационных способностей у футболистов экспериментальной группы, что положительно отразилось на точности ведения и выполнения ударов по мячу. Используемый метод «сближаемых заданий» и «контрастных заданий» позволял повышать и варьировать интенсивность выполнения специальных дополнительных упражнений. Практическая реализация экспериментальной методики обеспечила существенное повышение качества освоения техники ведения мяча по прямой, с изменением направления, скорости перемещения и качества приемов обводки. Такой режим выполнения упражнений характеризовался еще и тем, что он во многом снижал монотонность тренировок.