

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

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

канд. филос. наук,

доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

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 финтов 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. Сучилин, 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 технике 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 определении 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 5X10 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 5X30 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 5X10 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 введения 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 ведением 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 выполнения 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.