

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 10 – 11 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Некрылова Александра Владимировича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат философских наук, \_\_\_\_\_

доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Футбол является наиболее распространенным видом спорта во всем мире. На текущем этапе своего развития он требует от игроков высоких уровней технического умения. Техническая подготовка в этом виде спорта включает в себя набор умений для выполнения различных движений во время матча. Техника игрока состоит из приемов (фингтов), которые он использует в игре, сталкиваясь с сопротивлением противника.

По этой причине профессионалам в области футбола следует обновить действующие программы подготовки в детских и юношеских спортивных школах, а также искать более современные методы для улучшения навыков футболистов.

**Актуальность исследования.** Требования, предъявляемые в последнее время о необходимости пересмотра имеющихся средств и методик тренировки футболистов, совершенствования контроля за тренировочным процессом и повышении квалификации тренерского штаба в целом, обусловили актуальность исследования.

В ряде исследований отмечается существенное отставание в технике владения мячом российских футболистов от зарубежных. Данное обстоятельство подтверждает мнение, что необходимо внедрение в практику отечественного футбола, начиная с первого года обучения и до этапа спортивного совершенствования, научно-обоснованных подходов к построению тренировочных занятий, отвечающих последним требованиям.

В детско-юношеских спортивных школах и в спортивных секциях по футболу тренеры готовят игроков, которые в среднем через 10 лет должны заиграть на профессиональном уровне. В связи с этим они уже сейчас должны предвидеть развитие футбола, как технической и тактической игры. Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

По результатам выступлений лучших команд мира можно утверждать,

что «футбол будущего» будет отличаться высокой динамикой развития игры как таковой, повышением скоростной техники футболиста и скоростью его мышления при решении игровых задач.

**Проблема исследования.** В исследованиях, касающихся методов обучения футболистов на начальном этапе, существует неопределенность относительно порядка освоения технических навыков игры, а также не хватает исследований по средствам, которые могли бы ускорить и улучшить развитие технических умений футболистов. Текущие педагогические подходы, использующиеся в процессе подготовки юных игроков в спортивных школах и детских юношеских спортивных школах, применяются не в полной мере, что снижает их эффективность. Учитывая это, тема данного исследования имеет большое значение.

**Объект исследования** – тренировочный процесс футболистов среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – методика повышения технического мастерства футболистов 10-11 лет на начальном этапе обучения.

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

**Рабочая гипотеза.** Мы предположили, что применение в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет разработанной методики, основанной на специально подобранных упражнениях на формирование и совершенствование технического мастерства, может значительно повысить техническую подготовку юных игроков на этапе начального обучения.

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

1. Провести анализ научно-методической литературы 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.

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 ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол» в группе начальной подготовки.

В соответствии с действующей тренировочной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СШОР, считается, что техническую подготовку юных футболистов 10-11 лет на этапе начального обучения стоит начинать по принципу ознакомления с основными техническими приемами, способствующих 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 технической подготовке в футболе» были рассмотрены 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» приводится разработанная методика и доказательство ее эффективности, чему служат полученные 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 57 страницах машинописного текста, содержит таблицы и диаграммы.

## **Основное содержание работы**

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

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы 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.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

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

### *Анализ научно-методической литературы.*

Теоретическое изучение литературных материалов осуществлялось для того, чтобы проанализировать доступные средства и способы повышения технических навыков у футболистов подросткового возраста. В первой главе бакалаврской работы проведен обзор научной и методической литературы. Обсуждались такие аспекты, как подготовка игроков в футболе и ключевые техники удара по мячу. Современное развитие футбольной игры значительно трансформировало роли игроков на поле, что, в свою очередь, создает новые

требования к их подготовленности. Теоретической и методологической основой технической подготовки юных футболистов являются:

- техника владения мячом, которая является основой спортивного мастерства футболиста;
- скорость выполнения технического приема и рациональность его применения в игровой ситуации.

По итогам исследования научных и методических источников были выделены ключевые инструменты и подходы к подготовке футболистов, обучающихся в среднем звене. Мы отобрали определенные упражнения, сфокусированные на прямом улучшении технических навыков работы с мячом. Рассмотрение технических действий проводилось параллельно с определением основных компонентов и методов их исполнения.

#### *Педагогическое наблюдение.*

Педагогическое наблюдение осуществлялось во время тренировок по футболу. С помощью этого метода был установлен уровень физической и технической подготовки игроков на начальном этапе обучения. На основании результатов наблюдения была создана методика, включающая подобранные упражнения для улучшения технических умений молодых спортсменов.

#### *Тестирование.*

Педагогическое тестирование проводилось в естественных условиях на базе ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол». В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты физической и технической подготовленности футболистов 10-11 лет:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров;
- прыжок в длину с места.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом;

- ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек;
- удар на точность по воротам с расстояния 10 метров.

В начале педагогического исследования было проведено контрольное тестирование, в результате которого сформировались группы испытуемых – контрольная и экспериментальная. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование уровня технической и физической подготовки футболистов среднего школьного возраста, по результатам которого определялась эффективность предложенной методики технической подготовленности футболистов 10-11 лет на основе применения специальных комплексов упражнений.

*Педагогический эксперимент.*

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности применяемой методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

В тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы были введены специально подобранные упражнения на повышение уровня их технического мастерства. Описание предлагаемой методики представлено в параграфе 2.2 данной главы.

*Методы математической статистики полученных результатов исследования.*

По результатам контрольного тестирования была проведена математическая обработка полученных данных по следующим формулам<sup>1</sup>:

1. Вычисление средней арифметической величины (x):

$$\Sigma V$$

$X = \frac{\Sigma V}{n}$ , где:

$n$

$\Sigma$  – знак суммирования;

---

<sup>1</sup> Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.

$V$  – полученные в исследованиях значения (варианты);

$n$  – количество значений.

2. Вычисление среднего квадратичного отклонения ( $\sigma$ ) – сигма:

$$V_{\max} - V_{\min}$$

$$\sigma = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, \text{ где:}$$

$K$

$V_{\max}$  – наибольшее значение варианта;

$V_{\min}$  – наименьшее значение варианта;

$K$  – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха вариационного ряда.

3. Вычисление ошибки среднего арифметического ( $m$ ):

$$\sigma$$

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

$$\sqrt{n-1}$$

4.  $t$  – критерий Стьюдента (достоверность различий):

$$x - \bar{x}$$

$$t = \frac{x - \bar{x}}{\sqrt{m + m}}$$

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель задачи состояла в том, чтобы продемонстрировать эффективность использования предлагаемой методологии для повышения технических способностей футболистов в возрасте 10-11 лет. Поставленная цель эксперимента была достигнута благодаря выполнению намеченных задач.

1. В исследованиях методологии обучения футболистов на первом этапе теоретический анализ показал, что существует неопределенность в том, как игроки изучают технические методы и методы для повышения производительности игроков. Существующие педагогические технологии, используемые в спортивном обучении юных футболистов, применяются не в полном объеме, что снижает их успешность.

2. Анализ научной и методической литературы позволил выбрать специальные упражнения, направленные на развитие навыков владения мячом. Изучение литературы привело к выводу, что порядок обучения техническим приемам для начинающих футболистов должен быть следующим:

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

При разработке экспериментальной методики учитывались возрастные характеристики футболистов, их физическая подготовленность и цели, поставленные в процессе тренировок. В методике время, выделенное на отработку техники владения мячом (ведения и обводки), увеличилось до 30% от общего количества тренировочных часов. В тренировочном процессе использовались специально подобранные упражнения, направленные на

оттачивание навыков ведения мяча и обводки, в сочетании с упражнениями для развития ударов ногой по мячу. Также активно применялись игровые упражнения, нацеленные на улучшение навыков ведения и обводки мяча. Были введены специальные задания для формирования у юных футболистов игрового восприятия и творческого мышления. Кроме того, в процессе подготовки использовались такие методы, как беседы с футболистами и индивидуальное занятие с ними по техническим приемам.

3. Для оценки эффективности предложенной методики был организован педагогический эксперимент. В ходе эксперимента уровень технической и физической подготовки участников контрольной и экспериментальной групп значительно улучшился. Однако результаты замеров юных футболистов экспериментальной группы оказались намного выше, чем у контрольной группы. Наиболее заметный рост наблюдается в технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, у футболистов контрольной группы за весь эксперимент был отмечен следующий рост показателей:

Тесты на определение уровня физической подготовки:

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

Тесты на определение уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 8,7%;
- ведение мяча, обводка барьеров – 39%;
- удар по точности – 34,8%.

У футболистов экспериментальной группы результаты по всем контрольным тестам оказались значительно выше:

Тесты на определение уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 6,6%;
- бег по ровной поверхности на дистанцию 100 метров – 7,5%;

- прыжок в длину с места – 4%.

Тесты на определение уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 28,5%;

- ведение мяча, обводка барьеров – 69,2%;

- удар по точности – 57%.

Таким образом, можно заключить, что внедрение в тренировочный процесс футболистов 10-11 лет данной методики, построенной на специально подобранных упражнениях для формирования и улучшения технических навыков, значительно увеличило уровень их технической подготовки.