

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

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

кандидат философских наук,

доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

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 (финтов), 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. Элементом 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, используемые 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 формулам¹:

1. Вычисление средней арифметической величины (x):

$$\Sigma V$$

$$X = \frac{\Sigma V}{n}, \text{ где:}$$

$$n$$

Σ – знак суммирования;

¹ 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 (σ) – сигма:

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

$\sigma = \frac{\quad}{K}$, 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):

σ

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

$\sqrt{n} - 1$

4. t – критерий Стьюдента (достоверность различий):

$\bar{x} - \bar{x}$

$t = \frac{\quad}{\sqrt{m + m}}$

$\sqrt{m + m}$

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.