

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

## Балашовский институт (филиал)

## Кафедра физической культуры и спорта

# **ПОИСК ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТКИ НЕДОМИНИРУЮЩЕЙ НОГИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

# АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
**Волкова Василия Владимировича**  
фамилия, имя, отчество

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
должность, уч. степень, уч. звание \_\_\_\_\_ дата, подпись \_\_\_\_\_ инициалы,  
фамилия

Балашов 2017

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Поэтому совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки

### **Актуальность исследования.**

В футболе наиболее конкурентными являются футболисты, умеющие одинаково хорошо играть двумя ногами. Таких игроков называют амбидекстрами. Однако футболистов с врожденной амбидекстрией очень мало. Поэтому перед тренерами стоит задача помочь спортсменам овладеть техникой футбола для двух ног.

На футбольном поле есть 2-3 позиции (исходя из современных схем игры) где хорошее владение левой ногой является обязательным условием. Это игроки левого фланга (защитник, полузащитник, нападающий). Для того чтобы футболист с доминирующей правой ногой на хорошем уровне освоил технику выполнения приёмов левой ногой, надо много и целенаправленно работать на тренировках. Не факт что он сможет это сделать и составит конкуренцию «левоногим» игрокам. Перед тренером команды стоит дilemma, тратить драгоценное тренировочное время для «подтягивания» не доминантной ноги всех игроков (с неясным результатом) или закрывать «левоногие» позиции левшами. А статистика говорит что таких игроков 15-20% от общего числа занимающихся (как раз хватает). Тем более что левши, в связи с особенностями тренировочного процесса, подстроенного для большинства игроков (правшей) вынуждены больше тренировать правую ногу. Возможно кто-то достигнет уровня правшей, вытеснит его из состава и

добавит тактического разнообразия для игры на правом фланге (уход в центр и удар левой – доминантной ногой, по воротам). Тренер команды не думает о проблеме недоминирующей ноги отдельного игрока. К сожалению, подобный подход практикуют и тренеры детско-юношеских команд. Вот основная причина большого количества футболистов, хорошо играющих одной ногой, в основном, правой. Так сложилось на современном этапе, что – в команде никто целенаправленно и регулярно не тренирует недоминирующую ногу.

**Цель исследования** – показать пути повышения эффективности разработки недоминирующей ноги в тренировочном процессе у юных футболистов.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

**Предмет исследования:** уровень тренированности недоминирующей ноги в тренировочном процессе у юных футболистов

**Задачи исследования:**

- 1) Показать влияние занятий футболом на физическую подготовку юных футболистов 5–7 лет.
- 2) Подобрать комплекс тестов для выявления разницы между доминирующей и не доминирующей ногой юных футболистов 5–7 лет.
- 3) Разработать и апробировать программу повышения эффективности недоминирующей ноги в тренировочном процессе футболистов 5–7 лет.

**Методы исследования:**

- 1) Теоретический анализ педагогической и спортивной литературы
- 2) Анкетирование

- 3) Педагогический эксперимент
- 4) Планирование.

Бакалаврская работа состоит из содержания, введения, 2-х глав, заключения, приложения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»** представлены исторические аспекты развития игры футбол, рассмотрены морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста и показано влияние занятий футболом на физическое и психическое здоровье детей; описаны компоненты оценки технической и физической подготовленности юных футболистов в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по улучшению эффективности недоминирующей ноги у юных футболистов.

Установлено, что для повышения мастерства юных спортсменов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. На более поздних этапах специализации содержащей общей физической подготовки в большей мере должно быть приближено по своему воздействию к основному виду спорта и обеспечить развитие специфических качеств.

Решением проблемы недоминирующей ноги это амбидекстры — люди которые в равной степени умело управляет и правой, и левой рукой/ногой, встречаются крайне редко. Считается, что амбидекстрия — врождённое свойство. Впрочем, амбидекстрию футболист может развить и в результате тренировки, правда, подсознательно он будет предпочитать действовать доминирующей ногой, что обусловлено физиологическими особенностями.

**Во второй главе «ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТКИ НЕДОМИНИРУЮЩЕЙ НОГИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»** дана характеристика процесса развития у юных футболистов левой ноги у правшей и правой – у левшей для успешной игры в футбол. Поскольку наиболее конкурентными являются игроки хорошо использующие в игре и левую, и правую ногу. Однако футболистов с врожденной амбидекстрией очень мало, поэтому необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, направленные на развитие недоминирующей ноги, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование.

В ходе исследования был подобран диагностический комплекс методик, позволяющий выявить доминирующую ногу у юных футболистов и разработать программу улучшения техники игры недоминирующей ногой.

Исследование проводилось в период с сентября 2016 по декабрь 2016 года, тренировки проводились 2 раза в неделю на протяжении трех месяцев. Всего в исследованиях приняло участие 10 юных футболистов в возрасте 5-7 лет.

Исследование выполнялось в три этапа. На первом этапе осуществлялся теоретический анализ, и обобщение доступной литературы, конкретизировались поставленная проблема и методические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты оценки технической и физической подготовленности юных футболистов в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по улучшению эффективности не доминантной ноги у юных футболистов, уточнялась проблемная ситуация, формулировались задачи исследования.

На втором этапе было проведено анкетирование тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных средств развития недоминирующей ноги у юных футболистов, а затем были изучены возможности использования различных упражнений с мячом и без него для роста спортивного мастерства. При этом фиксировались различные показатели,

отражающие как компоненты физического состояния организма юных футболистов, так и параметры используемых физических нагрузок.

На третьем этапе был организован и проведён педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы по развитию недоминирующей ноги у юных футболистов.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Общая физическая подготовка юного футболиста направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Специальная физическая подготовка развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности, специфичные для футболиста. В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена.

В качестве основных средств физической и технической подготовки являются физические упражнения, а основными методами - повторный, а также все варианты и разновидности соревновательного и игрового методов.

Во время тренировок следует избегать сильных толчков, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, резких остановок и поворотов. Нагрузка на руки и ноги должна быть симметричной. Ограничиваются упражнения, требующие чрезмерного мышечного напряжения, натуживания, высокого нервного напряжения.

2. Для выявления ломинирующей и недоминирующей ноги у юных футболистов 5-7 лет может быть использован комплекс тестов, включающий следующие тесты:

- удар правой ногой по воротам;
- удар левой ногой по воротам;

- ведение мяча левой ногой между фишек;
- ведение мяча правой ногой между фишек.

При выполнении первого теста юные футболисты осуществляют нападающий удар по воротам (ширина 1,2 м. высота 1 м.) с расстояния 5 м. правой ногой, необходимо забить гол, у каждого по 5 попыток. Подсчитывается количество успешных ударов. Учитывается техника удара. Успешная попытка – 1 балл.

При выполнении второго теста юные футболисты выполняю нападающий удар по воротам (ширина 1,2 м. высота 1 м.) с расстояния 5 м. левой ногой, необходимо забить гол, у каждого по 5 попыток. Подсчитывается количество успешных ударов. Учитывается техника удара. Успешная попытка – 1 балл.

Затем юные футболисты выполняют ведение мяча, на время, между фишек, они расположены по прямой на расстоянии 1 м. друг от друга, на протяжении 10 м. левой ногой, необходимо не отпускать далеко от себя мяч и не помогать правой ногой. За касание фишки мяча + 1 с. Проводится 2 раза для каждого ребенка, учитывается лучший результат.

Юные футболисты выполняют ведение мяча, на время, между фишек, они расположены по прямой на расстоянии 1 м. друг от друга, на протяжении 10 м. правой ногой, необходимо не отпускать далеко от себя мяч и не помогать левой ногой. За касание фишки мяча + 1 с. Проводится 2 раза для каждого ребенка, учитывается лучший результат.

3. Выполнение указанных тестов доминирующей и недоминирующей ногой футболистами 5-7 лет имеет существенные различия. По результатам тестов выявлено, что левши выполняют гораздо лучше упражнения левой ногой, нежели правши, и соответственно наоборот. Следовательно, для достижения лучшего результата нужно тренировать недоминирующую ногу с такой же интенсивностью как и доминирующую.

4. Для повышения эффективности недоминирующей ноги в тренировочном процессе футболистов 5-7 лет нет тренажеров или универсальных упражнений, но есть очень хорошее упражнение на

тренировках – нужно играть в перепас (квадраты, круги, стенки, два-в-два и так далее) чередуя левую и правую ногу. Применение таких подвижных игр как «Хвостики с мячами», «Машинки» (ведение мяча), «Тень» и др. упражнений в течение трех месяцев дало положительные результаты, которые представлены в таблице.

*Таблица № 2 Результаты тестов для правшей*

Испытуемые	Баллы за удары воротам						Время (с.) ведение ногой					
	правой ногой			Левой ногой			правой			Левой		
	до	после	разница	До	после	разница	до	после	разница	до	после	Разница
Андрей Б.	4	5	+1	1	3	+2	12	10	-2	23	16	-7
Артем К.	3	5	+2	2	4	+2	8	8	0	18	18	0
Виталий П.	4	5	+1	1	4	+3	10	9	-1	21	17	-4
Елисей А.	2	2	0	0	2	+2	15	14	-1	26	22	-4
Кирилл Б.	4	4	0	3	4	+1	11	10	-1	16	11	-5
Роман Т.	3	4	+1	1	3	+2	13	12	-1	22	19	-5
Тимофей Д.	5	5	0	2	2	0	7	7	0	18	16	-2
Ярослав Г.	4	4	0	1	2	+1	9	8	-1	22	17	-5

Таблица № 3 Результаты тестов для левшей

Испытуемые	Баллы за удары воротам						Время (с.) ведение ногой					
	правой ногой			Левой ногой			правой			Левой		
	до	после	разница	до	после	разница	до	После	разница	до	после	разница
Игорь С.	0	2	+2	2	3	+1	28	20	-8	17	15	-2
Семен И.	1	3	+2	4	4	0	20	15	-5	13	11	-2

Повторное тестирование показало, что занятия по предложенной нами программе позволяют улучшить технику игры недоминирующей ногой, но у некоторых юных футболистов результаты не изменились. Это объясняется тем, что они занимались без мотивации, невнимательно относились к замечаниям в исполнении упражнений, а так же пропускали занятия. В целом у ребят сдвиги в результатах улучшались. Многие дети исполняли все задания внимательно и старательно, проявляя интерес к ним, на все замечания реагировали спокойно и старались исправить все свои недочеты и ошибки. Судя по полученным результатам, сразу стало очевидно, кто из занимающихся выполнял все необходимые требования преподавателя, кто из них пренебрегал некоторыми замечаниями, а кто и вовсе не выполнял требования, а также недобросовестно выполнял предложенные им задания. Для повышения дальнейшего уровня спортивного мастерства занимающимся необходимо качественно выполнять задания тренера и регулярно посещать тренировки.

Таким образом, для результативной игры в футболе требуется от игроков хорошее владение и левой и правой ногой. Недоминирующая нога может помешать игроку хорошо выполнить эффективные технические действия. Для повышения эффективности развития недоминирующей ноги

нет специальных тренажеров или универсальных упражнений, но есть очень хорошее упражнение, выполняемое на тренировках – нужно играть в перепас (квадраты, круги, стенки, два-в-два и так далее) чередуя левую и правую ногу.