

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Джабарова Тимура Эмилевича

Научный руководитель
старший преподаватель

О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук,
доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Футбол является наиболее распространенным видом спорта во всем мире.

Футбол на современном этапе своего развития предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсмена. Техническая подготовка в футболе представляет собой сочетание навыков выполнения разнообразных движений в процессе игры. Техника футболиста – это приемы (финты), которые он применяет в процессе игры при непосредственном сопротивлении со стороны соперника.

В связи с этим специалистам в области футбола необходимо пересмотреть существующие программы подготовки футболистов в ДЮСШ и СШОР, искать более современные подходы к процессу совершенствования мастерства 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 детства¹.

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, посвященных методике обучения футболистов на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения техническим приемам игры, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства футболистов. Те педагогические технологии в процессе спортивной подготовки юных футболистов, которые применяются сегодня в ДЮСШ и СШОР, используются не в полной мере и поэтому имеют недостаточную эффективность. В связи с вышесказанным, представленная проблема исследования является актуальной.

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.

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.

¹ Чанади, А. Футбол. Техника / А. Чанади // Физкультура и спорт. 2013. №7. С. 13.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в тренировочном процессе юных футболистов.

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.

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 СШОР², 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,

² Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СШОР. М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2016. 124 с.

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 59 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

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения существующих средств и методик развития технического мастерства футболистов среднего школьного возраста. В первой главе бакалаврской работы был представлен анализ научно-методической литературы. Были рассмотрены вопросы: технической подготовки в футболе, а также основных техник выполнения удара по мячу. Современное развитие

футбола во многом изменило функции игроков на поле, отсюда возникают новые требования к уровню 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 результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки футболистов среднего школьного возраста. Нами были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие технических навыков владения мячом. Анализ технических приемов осуществлялся совместно с выявлением базовых элементов и способов их выполнения.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе тренировочных занятий по футболу. Посредством данного метода были определены уровень физической и технической подготовленности футболистов начального этапа обучения. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика на основе специально подобранных упражнений на развитие технических навыков юных 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 формулам³:

1. Вычисление средней арифметической величины (\bar{x}):

³ Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.

ΣV

$X = \frac{\Sigma V}{n}$, где:

n

Σ – знак суммирования;

V – полученные в исследованиях значения (варианты);

n – количество значений.

2. Вычисление среднего квадратичного отклонения (σ) – сигма:

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

$\sigma = \sqrt{\frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}}$, 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

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

$\sqrt{n-1}$

4. t – критерий Стьюдента (достоверность различий):

$x - \bar{x}$

$$t = \dots$$

$$\sqrt{m + m}$$

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

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

1. Первый этап – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей бакалаврской работы, формулировалась проблема исследования. Были определены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы.
2. Второй этап – педагогическое наблюдение. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно технической подготовленности наблюдавшихся футболистов 10-11 лет. Анализ технических приемов осуществлялся совместно с выявлением базовых элементов и способов их выполнения. Помимо этого на основании анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки совершенствования методики технической подготовленности футболистов начального этапа обучения. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика на основе специально подобранных упражнений на развитие технических навыков юных спортсменов.
3. Третий этап – педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности разработанной методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

4. Четвертый этап – подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требования ГОСТ.

Исследование проводилось на базе ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол» в группе начальной подготовки.

Эксперимент проводился в период с ноября 2020 года по апрель 2021 года. Футболисты 10-11 лет, были условно разделены на две группы по 14 человек в каждой. Игроки, вошедшие в контрольную и экспериментальную группы, были приблизительно равны по уровню физической и технической подготовленности.

Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе, а спортсмены экспериментальной группы по предложенной нами тренировочной программе.

В основе педагогических принципов реализации экспериментальной методики были применены следующие положения:

- нами учитывалась взаимосвязь процессов обучения и развития. Другими словами обучение новым техническим приемам и развитие физических качеств футболистов посредством применения специальных упражнений игровой направленности находятся в тесной взаимосвязи;
- необходимо учитывать в тренировочном процессе последовательность и систематичность обучения. То есть существует определенная последовательность введения заданий в тренировочный процесс, а также сама методичность тренировочных занятий игровой направленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

При этом новый материал основывается на сочетании с материалом предшествующих занятий;

- необходимо создать стабильность процесса обучения. Другими словами процесс усвоения учебного материала создается таким образом, что даваемые задания создают возможности творческого использования изученных технико-тактических приемов игры в футбол;
- необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный подходы обучения. То есть в тренировочный процесс вводятся задания игровой направленности и на отработку технических навыков, которые должны максимально учитывать индивидуальные особенности футболистов.

При разработке экспериментальной методики мы учитывали возрастные особенности футболистов, их физическую подготовленность и те задачи, которые были поставлены в тренировочном процессе.

Во время тренировочного процесса на игровую деятельность футболистов было отведено 40 минут от общего времени тренировки. Таким образом, были учтены возрастные особенности проявления произвольного внимания в процессе игры у футболистов среднего школьного возраста, а именно 10-11 лет.

Так как в процессе игровой деятельности подавляющее количество времени отводится на технико-тактические действия, то необходимо скорректировать существующую систему обучения техническим навыкам футболистов начального этапа обучения. Это предположительно повысит их техническое мастерство.

В экспериментальной методике для повышения технической подготовленности юных футболистов было увеличено время, отводимое на

отработку техники владения мячом (ведение и обводка) до 30% от общего количества часов.

Заключение

При написании бакалаврской работы была поставлена цель – доказать эффективность разработанной методики совершенствования технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач.

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что в исследованиях, посвященных методике обучения футболистов на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения техническим приемам игры, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства футболистов. Те педагогические технологии в процессе спортивной подготовки юных футболистов, которые применяются сегодня, используются не в полной мере и поэтому имеют недостаточную эффективность.

2. По результатам анализа научно-методической литературы были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие технических навыков владения мячом. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения техническим приемам футболистов на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке:

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

При разработке экспериментальной методики были учтены возрастные особенности футболистов, их физическая подготовленность и те задачи, которые были поставлены в тренировочном процессе. В методике для повышения технической подготовленности юных футболистов было увеличено время, отводимое на отработку техники владения мячом (ведение и обводка) до 30% от общего количества часов. В тренировочном процессе для отработки техники применялись специально подобранные упражнения на формирование и совершенствование навыков ведения мяча и обводки в связке с упражнениями на развитие ударов ногой по мячу. Активно использовались упражнения игровой направленности, ориентированные на совершенствование навыков ведения мяча и обводки. Также применялись специальные упражнения и задания на формирование у юных футболистов игрового восприятия, развития творческого мышления. Помимо этого в процессе подготовки футболистов применялись такие методы обучения, как беседа с футболистами, индивидуальное обучение техническим приемам.

3. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. За время педагогического эксперимента показатели уровня технической и физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно улучшились. Однако, результаты тестирований юных футболистов экспериментальной группы были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Особенно рост результата заметен в технической подготовленности спортсменов.

Так, у футболистов контрольной группы за весь период педагогического эксперимента наблюдается следующая динамика улучшения результатов:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:
 - бег на дистанцию 30 метров – 0,9%;
 - бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 5,1%;
 - прыжок в длину с места – 1,7%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 8,7%;
- ведение мяча, обводка стоек – 39%;
- удар на точность – 34,8%.

У футболистов экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост показателей по всем контрольным тестам:

1. Тесты на выявление уровня физической подготовки:

- бег на дистанцию 30 метров – 6,6%;
- бег по прямой с места на дистанцию 100 метров – 7,5%;
- прыжок в длину с места – 4%.

2. Тесты на выявление уровня технической подготовки:

- жонглирование мячом – 28,5%;
- ведение мяча, обводка стоек – 69,2%;
- удар на точность – 57%.

Таким образом, можно утверждать, что применение в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет разработанной методики, основанной на специально подобранных упражнениях на формирование и совершенствование технического мастерства, значительно повысило уровень их технической подготовки.