

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА  
НА СКОРОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ  
ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шешина Дмитрия Александровича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

канд. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## 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 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 свое мастерство должны реализовать 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.

Теоретико-методологическую основу дипломной 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. 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, спортсменов, осваивающих технику ведения мяча.

**Объект исследования** – процесс технической подготовки юных футболистов

**Предмет исследования** – комплекс специальных упражнений, направленный на обучение выполнения действий с мячом на скорости.

**Цель исследования** – совершенствование техники ведения мяча на скорости посредством применения комплекса специальных упражнений.

Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы по проблеме организации процесса технической подготовки юных футболистов;
2. Представить особенности технической подготовки футболистов;
3. Охарактеризовать основы формирования техники выполнения действий с мячом в футболе;
4. Выделить основные морфофункциональные характеристики футболистов 11-12 лет.

**Гипотеза исследования** - 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.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Структура дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав, подразделов, заключения, списка используемой литературы, приложений.

## Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе МАУДО «СШ «Балаково» с сентября 2022 г. по апрель 2023 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 спортсменов 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 6 раз в неделю по 2 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 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 дипломная работа.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие экспериментальные практические задачи:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы по проблеме организации процесса технической подготовки футболистов;
2. Представить результаты физической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;
3. Представить результаты технической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента, в аспекте формирования техники ведения мяча;
4. Представить анализ соревновательной деятельности футболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;

5. Представить анализ эффективности использования экспериментальной методики;

6. 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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный этап развития российского футбола претерпевает сегодня ряд серьезных трудностей, связанные с объективными и субъективными факторами. Прогресс в российском футболе многие специалисты, связывают с повышением технической подготовленности спортсменов. Повышение качества технической подготовки футболистов в первую очередь, связывают с обучением 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, например, тренажеры, видеосъемка. С юными футболистами необходимо проводить разбор игры отдельных игроков или команды в целом. Тренеру необходимо отмечать как положительные, так и отрицательные действия игроков. Можно организовывать просмотр соревнований команд соперников или команд взрослых футболистов профессионалов с последующим разбором. Обучение индивидуальным тактическим действиям лучше проводить во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого правила может приводить к формальному освоению техники и неумению использовать ее эффективно в игре. Последовательность обучения игровым действиям такова: после объяснения и показа приема футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества. Далее, изучаемый игровой прием закрепляется в учебных играх. Учебная игра - основное средство обучения футболистов техническим действиям. Перед игрой тренеру рекомендуется разобрать сценарий игры и провести необходимую беседу с игроками. Ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры, являются основным

фактором результативности. Для эффективной технической подготовки, сначала тренер должен рассказать и объяснить, как надо правильно выполнять тот или иной прием. Затем сам спортсмен должен выполнять этот прием, после чего тренер указывает на недостатки в его выполнении и поясняет, как их надо устранить. На первом этапе обучения игровому приему групповое обучение должно превалировать над индивидуальным обучением. По мере овладения основными элементами можно переходить к освоению деталей техники. Целесообразно сначала обучать наиболее основным и простым техническим приемам. К ним относятся удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, простейшие финты, ведение мяча. Обучать технике ведения мяча нужно с разделением игрового процесса на несколько важных этапов:

1. На начальном этапе техника введение мяча представляет собой попеременно тренировку с мячом путем ходьбы, а затем ведение его во время бега, при этом необходимо регулярно увеличивать скорость движения игрока с мячом на разных ногах;
2. На втором этапе, когда уже появляется ощутимый результат и способы передач или просто владение мячом, заметно закрепляются, наступает пора 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»;
3. На заключительном третьем этапе лучше всего закрепить столько способов ведения мяча и тактик игры, сколько удалось изучить и понять спортсмену. Для этих целей можно применять самые трудные тренировки, например, связанные с передачей мяча от партнера на ногу и его дальнейшем ведении, до контрольной точки;
4. 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».

В процессе обучения одна из самых главных задач тренера заключается в том, чтобы определить причины возникновения ошибок и найти наиболее правильные способы их устранения. Нередко ошибки в технике выполнения игровых приемов связаны со слабой физической подготовленностью спортсменов. Если знать свои базовые ошибки и работать с мячом правильно, то игра будет более профессиональной. Умение грамотно вести мяч является одним из базовых технических умений в футболе. Им должен владеть каждый футболист. Методический прием «простого повторения» целесообразно использовать в качестве основного. Основная цель в обучении и совершенствовании техники ведения мяча - достижение максимально возможной результативности конечной цели, например, ударов по воротам и меткости передач. Поэтому приемы ведения мяча отрабатываются при совершенствовании точности ударов по воротам. При этом нужно понимать, что причинами недостаточной точности могут быть различны, поэтому сначала нужно определить то, что мешает футболисту, а потом подбирать средства для устранения выявленных недостатков [11, с.5]. Лучше это выполнять с помощью методического приема «контрастных заданий», необходимо в каждом последующем упражнении значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т. п. Данные требования требуют от спортсмена способности к резким переключениям, но в рамках тех же двух целевых заданий. Прием «контрастных заданий» показывает гораздо больший эффект в выработке пространственных дифференцировок в направлении движения, когда футболист уже с хорошим опытом владеет приемом и резкое изменение задания будет способствовать только к дальнейшему улучшению различной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата организма [2, 18]. Методический 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. Срочная информация о результатах выполнения задания – обязательное условие тренировочного процесса. При совершенствовании технического мастерства целесообразно в качестве информаторов использовать самих спортсменов. Это поможет повысить их эмоциональное состояние и создаст обстановку соревнования, тем самым способствуя успешному решению поставленных задач.

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 и выполнение специальных технических упражнений на скорости. Также эффективными были упражнения с жонглированием мячом сложно координационным способом. Это обосновано тем, что такие упражнения требуют оптимальных затрат энергии и вполне доступны в различных условиях. 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. В частности постоянно изменялся их темп, величина прилагаемого усилия при ведении мяча, осуществлялось направленное изменение воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Также варьировалась амплитуда движений, повышалась скорость. Технические приемы ведения мяча с изменением скорости и направления перемещения позволили задавать пространственно-временные

условия для перемещений спортсменов с мячом и без мяча, с противоборством с виртуальным соперником и без него. Это позволяло значительно расширять круг тренировочных упражнений для решения задач овладения навыками ведения мяча с неожиданными изменениями скорости и направления перемещения с сохранением пространственно-временной структуры беговых шагов. 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.

В заключение считаем возможным сделать вывод, 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.