

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА И ХОККЕЯ»

АРТЮХИН АЛЕКСАНДР ДЕНИСОВИЧ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ
ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:
к.н.п., доцент Р.В. Фаттахов

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Техническая подготовка юных футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит дальнейшее мастерство будущего футболиста и эффективность технико-тактических действий. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. В состав технической подготовки входят разнообразные удары по мячу. Особое место в современном футболе относится к такому элементу технической подготовки, как ведение и удары, которые являются финальной частью игрового элемента и основной составляющей частью эпизодов всей игры. Удары по мячу - основное средство ведения игры. Между тем, анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время вопросы, совершенствования техники удара по мячу ногой юными футболистами раскрыты недостаточно полно. Изучая эту проблему, можно сделать вывод, что среди разнообразных взглядов и мнений специалистов мы не нашли единого решения этой проблемы. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью поиска новых путей совершенствования техники удара по мячу ногой у футболистов 11-12 лет и отсутствием наиболее эффективной методики, воздействующей на показатели технической подготовки юных футболистов.

Цель исследования: Совершенствование техники удара по мячу ногой и технической подготовленности футболистов 11-12 лет, посредством разработанного нами комплекса упражнений.

Объект исследования: Тренировочный процесс футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: Техническая подготовка футболистов 11-12 лет.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что использование экспериментальных комплексов упражнений во время тренировочного процесса будет способствовать совершенствованию техники удара ногой по мячу футболистов 11-12 лет и повысится уровень технической подготовки юных футболистов.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Проанализировать и изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Проанализировать и изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
3. Разработать и внедрить в тренировочный процесс комплекс упражнений для обучения технике удара по мячу ногой у футболистов 11-12 лет.
4. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений на показатели технической подготовки футболистов 11-12 лет во время педагогического эксперимента.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

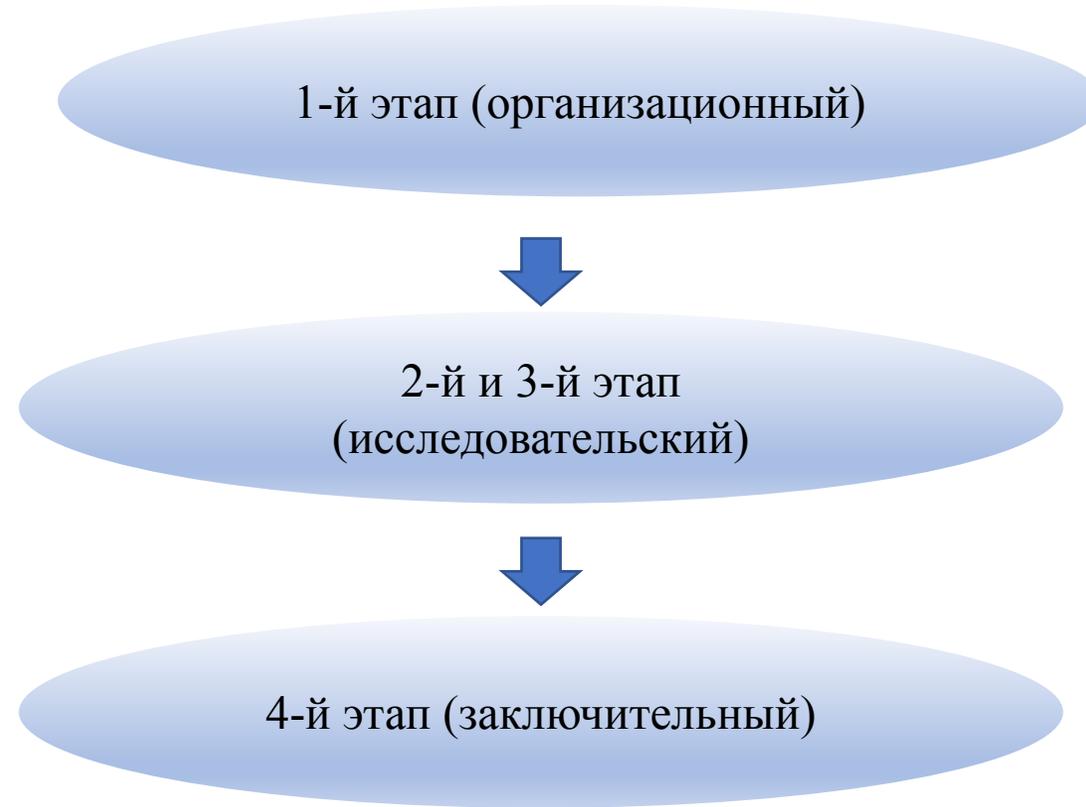
1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математическая статистика

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ



Результаты исследования

Таблица 1. Результаты тестирования контрольной группы на начальном этапе эксперимента.

№ футболиста	1 тест (баллы)	2 тест (баллы)	3 тест (баллы)	4 тест (баллы)	5 тест (баллы)	Общее Кол-во
1	10	4	2	2	2	20
2	8	3	3	1	0	15
3	7	5	3	2	2	19
4	9	4	2	1	0	16
5	8	6	2	2	0	18
6	10	6	2	2	0	20
7	7	3	3	2	2	17
8	8	4	4	3	2	21
9	9	2	2	1	0	14
10	11	4	3	2	2	22
Сумма баллов	87	41	26	20	10	182

Результаты исследования

Таблица 2. Статистические данные по результатам тестирования контрольной группы на начальном этапе эксперимента.

Среднее	18,2
Стандартная ошибка	0,840634681
Стандартное отклонение	2,658320272
Дисперсия выборки	7,066666667
Минимум	14
Максимум	22

Результаты исследования

Таблица 3. Результаты тестирования экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента.

№ футбол иста	1 тест (баллы)	2 тест (баллы)	3 тест (баллы)	4 тест (баллы)	5 тест (баллы)	Общее Кол-во
1	9	5	2	2	2	20
2	9	2	4	1	2	18
3	8	4	2	2	2	18
4	8	3	3	3	0	17
5	9	7	2	3	0	21
6	9	7	3	3	2	24
7	7	3	2	2	2	16
8	6	3	2	2	2	15
9	10	2	3	2	0	17
10	8	3	4	2	0	17
Сумма баллов	83	39	27	22	12	183

Результаты исследования

Таблица 4. Статистические данные по результатам тестирования экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента.

Среднее	18,3
Стандартная ошибка	0,843932593
Стандартное отклонение	2,668749187
Дисперсия выборки	7,122222222
Минимум	15
Максимум	24

Комплекс упражнений №1

1 упражнение. Удар по воротам после ускорения. Пять мячей стоят на линии штрафной площади, необходимо произвести удар по воротам, затем выполнить ускорение до фишки, находящейся на расстоянии пяти метров от мяча, затем снова выполнить удар по воротам и производить такие действия, пока не будет выполнено пять ударов по воротам. Упражнение выполняется с максимальной скоростью, 2 подхода. Длительность 5 минут, отдых между подходами 1 минута;

2 упражнение. Игра 1 в 1 с ударом по воротам. Тренер выполняет передачу на 10 метров на расстоянии 40 метров от ворот, задача спортсменов опередить соперника, в случае необходимости выиграть борьбу и произвести удар по воротам, забить гол. Выполняется 4 серии по 5 подходов. Длительность 7 минут;

3 упражнение. Игра в футбол в формате 5 на 5, с заданием. Используются мини-футбольные ворота (высота – 2 метра, длина 3 метра), площадка 40 метров в длину и 20 метров в ширину. С помощью специального инвентаря, отмечаются углы ворот (верхние и нижние), гол засчитывается только в случае попадания в отмеченные зоны, с расстояния более десяти метров. Длительность 8 минут.

Комплекс упражнений №2

1 упражнение. Удар по воротам после выпрыгиваний. Пять мячей стоят на линии штрафной площади, необходимо произвести разбег и удар по воротам после пяти выпрыгиваний из полного приседа, затем повторить эти действия и произвести 5 таких ударов. Цель – забить как можно больше голов из 5 ударов. Выпрыгивания выполняются максимально высоко. Выполняется 2 подхода. Длительность упражнения 5 минут, отдых между подходами 1 минута.

2 упражнение. Упражнение 2 в 1 с тремя воротами. Двое нападающих должны обыграть одного защитника за счет индивидуальных или командных действий и произвести удар по маленьким пустым воротам, не заходя в отмеченную зону (5 метров от ворот). Площадка 20 метров в длину, 10 метров в ширину. Защитник в случае отбора или перехвата мяча должен забить гол в любые из двух маленьких ворот, расположенных на половине атакующих игроков. Размер ворот 1 метр в длину, 70 сантиметров в высоту. Упражнение выполняется без вратарей. Длительность 7 минут.

3 упражнение. Игра в футбол в формате 2 в 2 с заданием. Площадка размеров 30 метров в длину, 15 метров в ширину, используются мини-футбольные ворота, на которых отмечены зоны, куда необходимо попасть. Гол засчитывается только в случае попадания в необходимую зону. Каждую серию зоны меняются, всего пять зон: правый верхний и нижние углы, левый верхний и нижний углы, центр ворот. Одна серия длится 1 минуту, всего 8 серий. Длительность 8 минут. Упражнение выполняется без вратарей.

Результаты исследования

Таблица 5. Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента.

№ футболиста	1 тест (баллы)	2 тест (баллы)	3 тест (баллы)	4 тест (баллы)	5 тест (баллы)	Общее Кол-во
1	11	5	2	2	2	22
2	8	5	4	1	0	18
3	8	4	3	1	2	18
4	10	6	2	2	0	20
5	7	6	4	2	2	21
6	10	6	2	3	0	21
7	6	4	3	2	2	17
8	7	6	2	3	2	20
9	11	3	2	1	0	17
10	12	5	4	2	2	25
Сумма баллов	90	50	28	19	12	199

Таблица 6. Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента.

№ футболиста	1 тест (баллы)	2 тест (баллы)	3 тест (баллы)	4 тест (баллы)	5 тест (баллы)	Общее Кол-во
1	14	7	3	3	2	29
2	13	4	4	2	2	25
3	12	5	2	4	4	27
4	10	4	4	2	2	22
5	11	8	3	4	0	26
6	9	8	3	3	2	25
7	10	5	3	4	4	26
8	10	7	3	2	2	24
9	12	6	4	4	2	28
10	12	4	4	3	2	25
Сумма баллов	113	58	33	31	22	267

Результаты исследования

Таблица 7. Статистические данные по результатам тестирования контрольной группы в конце эксперимента.

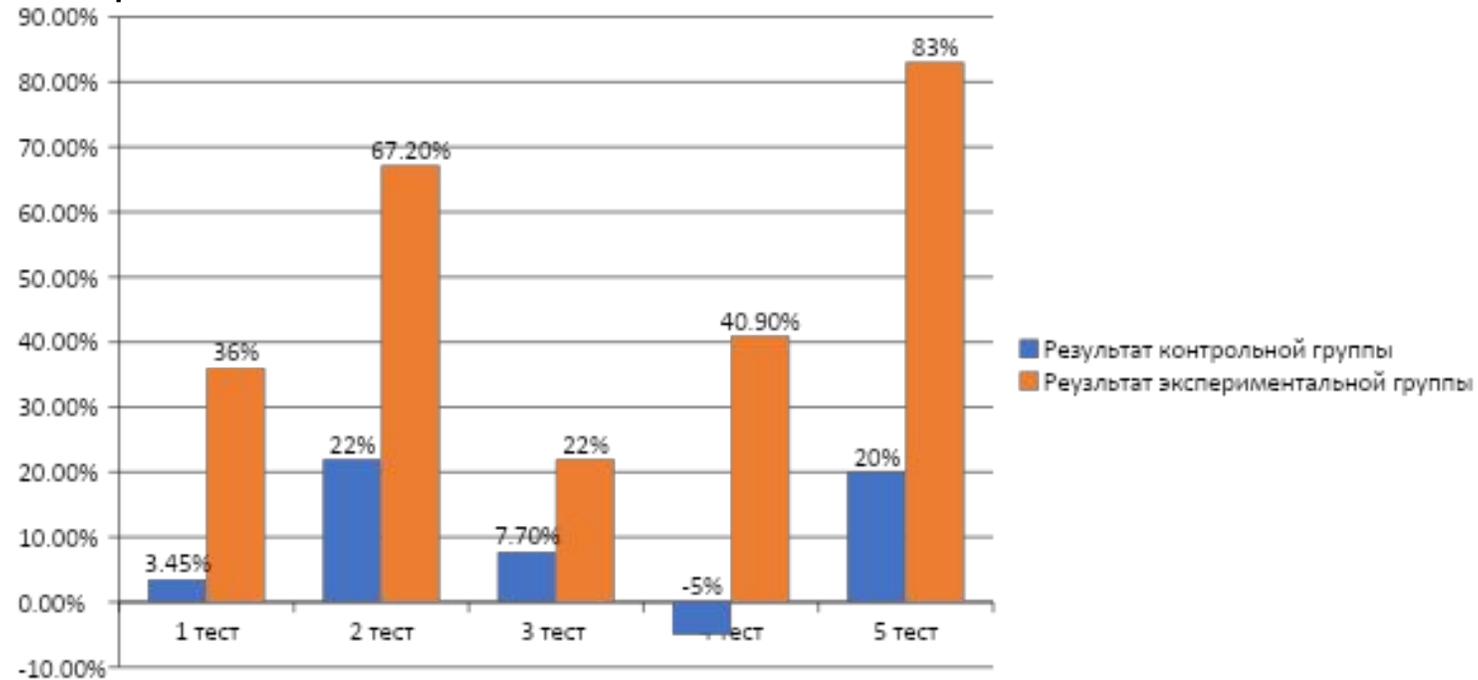
Среднее	19,9
Стандартная ошибка	0,795124
Стандартное отклонение	2,514403
Дисперсия выборки	6,322222
Минимум	17
Максимум	25

Таблица 8. Статистические данные по результатам тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента.

Среднее	25,7
Стандартная ошибка	0,633333
Стандартное отклонение	2,002776
Дисперсия выборки	4,011111
Минимум	22
Максимум	29

Результаты исследования

Рисунок 1. Сравнение изменения результатов контрольной и экспериментальной группы в начале и конце педагогического эксперимента.



ВЫВОДЫ

1. В результате изучения и анализа научно-методической литературы по теме исследования, были выявлены анатомо-физиологические и психологические особенности юных футболистов 11-12 лет, определен необходимый подход в работе со спортсменами данного возраста, учтены все возможные проблемы и важные моменты при составлении тренировочного процесса у спортсменов 11-12 лет. У футболистов этого возраста повышается способность анализу пространственной точности движений, улучшается способность запоминать движения. Юные спортсмены имеют хорошие аэробные и анаэробные возможности, однако крайне важно не перенапрягать их во время тренировочного процесса, в условиях их возрастных психических особенностей это может привести к нервному и физическому перенапряжению.
2. Анализ исходных показателей различных тестов на удар по мячу ногой футболистов 11-12 лет выявил, что в начале исследования спортсмены контрольной и экспериментальной групп имеют, примерно, равные показатели во всех тестовых упражнениях, имея лишь незначительную разницу в пользу спортсменов из экспериментальной группы.
3. Разработаны и внедрены в тренировочный процесс 2 комплекса упражнений для совершенствования техники удара по мячу ногой футболистов 11-12 лет, которые включают в себя упражнения, использующие метод сопряженного воздействия, упражнения с отягощением, а также упражнения в игровой деятельности. Такие упражнения позволили нам совершенствовать технику выполнения необходимых технических приемов у футболистов 11-12 лет

ВЫВОДЫ

4. Проведя конечное исследование, мы выявили, что футболисты из экспериментальной группы показали более сильный прогресс в применении технического приема удар по мячу ногой, в отличие от контрольной группы, изменения результатов которой было не настолько заметным. Спортсмены экспериментальной группы приблизились друг к другу по уровню технического мастерства, о чем говорят схожие результаты всех участников этой группы при конечном тестировании.

Спасибо за внимание!

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА И ХОККЕЯ»

Артюхин Александр Денисович

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ
УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:
к.н.п., доцент Р.В. Фаттахов