

Министерство образования науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

Отделение физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Направление: 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВЫ
МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ
МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Работа завершена:

« 24 » мая 2017 г.



(Е.С.Дремова)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

д.б.н, доцент

« 1 » июня 2017 г.



(Н.И. Абзалов)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

« 1 » июня 2017 г.

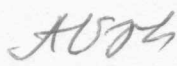


(Н.И. Абзалов)

Заведующий отделением ФК ИФМиБ

д.б.н., доцент

« 5 » июня 2017 г.



(Н.И. Абзалов)

Казань 2017 г.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 2. Обзор литературы.....	10
1.1. Этапы подготовки спортсменов.....	10
1.2. Тренировка как часть подготовки спортсмена.....	15
1.3. Роль технической подготовки в спорте.....	19
1.4. Задачи, содержание и методика технической подготовки...	25
Глава 2. Организация и методика исследований.....	41
2.1. Организация исследования.....	41
2.2. Методика исследования.....	46
Глава 3. Обсуждение результатов исследований.....	51
3.1. Результаты показателей технической подготовки экспериментальной и контрольной группы	51
Заключение.....	57
Список литературы.....	61

условиях игры.

Недостаточно высокий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, пренебрежение в методике технической подготовки, отсутствие у определенной части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами.

На современном этапе развития футбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические упражнения в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успеха, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют разносторонней техникой и сочетают её с быстротой передвижения. В этой связи специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Введение

Актуальность. Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности.

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Специалисты мирового футбола, отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам. В качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях игры.

Недостаточно высокий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчёты в методике технической подготовки, отсутствие у определённой части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами.

На современном этапе развития футбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приёмы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают её с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов (А. Чанади, 1978; А.В. Петухов, 1990; В.В. Суворов, 1996; А.П. Золотарев, 1997; А.П. Герасименко, 2002; С.В. Голомазов; Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ, 2006;). голевые положения при массивной защите могут быть созданы только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трёх соперников игрок с мячом или его партнёры могут выйти на ударную позицию.

Это, однако, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке.

Технические навыки должны быть просты, быстры и целесообразны. Некоторые, считавшиеся ранее очень важными, технические приёмы стали применяться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре всё больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. А с другой стороны, некоторые технические приёмы снова приобрели большое значение.

Однако обводка может применяться с успехом лишь в том случае, если игроки ею очень хорошо владеют.

Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки.

Ведь отмечаемые отставания в усвоении игровых приёмов на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболистов.

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют

необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

Системный подход в технической подготовке юных футболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс.

Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов - обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения.

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке

пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство футболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждом матче.

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;

- разнообразие действий в игре;

- эффективность и надёжность техники, и, конечно, скоростное её выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы.

Вот почему сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в практику новых подходов к обучению технике игры, которые позволили бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в этом виде подготовки.

Ведущие тренеры и специалисты по футболу, отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ и

СДЮСШОР по футболу, значительно уступающих возрастным требованиям современного футбола.

Далеко не каждый выпускник спортивных школ приглашенному в команду мастеров, удается соответствовать уровню технического мастерства игроков команды мастеров.

Техническое мастерство по праву занимает одну из ведущих позиций, как компонент подготовленности футболистов, который обеспечивает реализацию непосредственно содержание самой игры и эффективное решение её задач.

Объект исследования: влияние методики обучения на учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста занимающихся в ДЮСШ по футболу.

Предмет исследования: изучение изменения уровня технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ.

Цель работы: совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения в ДЮСШ.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие *задачи исследования:*

1. Выявить базовые элементы техники футбола и базовые способы выполнения технических приемов, разработать на этой основе классификацию техники футбола и определить оптимальную последовательность изучения техники футбола.

2. Экспериментально обосновать эффективность применения методики технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения в ДЮСШ.

Гипотеза исследования: исследование осуществлялось на основе предположения о том, что повышение эффективности технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ возможно, если:

а) выделить базовые элементы и базовые способы выполнения технических приемов и разработать с их учетом классификацию техники футбола;

б) определить с их учетом последовательность обучения технике футбола, обеспечивающую оптимальные условия для осуществления положительного переноса приобретенных знаний и умений на усвоение нового учебного материала;

в) обеспечить формирование обобщенной ориентировочной основы техники футбола;

г) разработать комплексы подводящих, специально-подготовительных, технических и технико-тактических упражнений и определить методические особенности их эффективного применения:

- для развития у юных футболистов «чувства мяча»;
- для обучения учащихся базовым элементам техники футбола и базовым способам выполнения технических приемов;
- для обучения учащихся быстрому, правильному согласованному выполнению технических приемов, в структуре целостных двигательных действий;
- для повышения вариативности навыков выполнения технических приемов, в условиях передвижения и взаимодействия с партнерами по команде;
- для обучения учащихся применению технических приемов в структуре технико-тактических действий, для решения возникающих по ходу игры тактических задач.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что организация обучения учащихся ДЮСШ технике футбола на этапе начальной подготовки с учетом выявленных в ходе исследования новых теоретических и методических знаний существенно повышает уровень их технической подготовленности.

Материалы исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе учащихся ДЮСШ по футболу; в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ, студентов средних и высших учебных заведений, изучающих футбол в рамках учебных планов и учебных программ; в учреждениях среднего и высшего профессионального образования, осуществляющих подготовку кадров по специальностям «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт»; в системе повышения квалификации тренеров по футболу.

Весь учебно-тренировочный процесс направляет на подготовку будущих мастеров спорта. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы рентабельность подготовки спортсменов высшего класса. (К.И. Аламыбеков, 2000)

В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить всё разнообразие и большой объём тренировочных средств. (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980).

Обучение технике следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование.

Процесс обучения технике можно условно разделить на два этапа, которые определяют будущую техническую вооружённость.

Заключение

Теоретической основой совершенствования технической подготовки юных футболистов выступают:

- концепция содержательного обобщения в обучении, реализация которой обеспечивает формирование у обучаемых целостного представления о технике футбола как системе взаимосвязанных между собой движений и двигательных действий, имеющих общие элементы в своем содержании и различающихся частными деталями;

- концептуальные положения физиологической (Н.А. Бернштейн) и психологической (П.Я. Гальперин) теорий управления человеком своими движениями и действиями, обосновывающие необходимость: вооружения обучаемых полными и точными знаниями о цели, способе и условиях выполнения разучиваемых двигательных действий; формирования зрительного образа, в котором обучаемые видят логику построения способа действия; обогащения двигательного опыта двигательными представлениями об отдельных элементах разучиваемого двигательного действия;

- концептуальные положения теории проблемного обучения, реализация которых обеспечивает формирование ориентировочной основы разучиваемых технических приемов через организацию учебно-познавательной деятельности обучаемых по самостоятельному открытию знаний об ее содержании.

Под базовыми элементами техники нами понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи.

Базовыми элементами техники передвижений являются поза упругости и смена опоры. Базовыми элементами «смены опоры» являются динамическая поза упругости, задний шаг, передний шаг, работа рук, качественно различающиеся по решаемым двигательным задачам.

Смена опоры может выполняться в трех вариантах – в виде бегового шага, стопорящего шага и шага прыжком. Они различаются особенностями выполнения ее базовых элементов:

- 1) взаимодействия ноги с опорой (динамическая поза упругости; подседание; заряжающее подседание);
- 2) заднего шага (пятка под таз; волочение стопы; задний мах);
- 3) переднего шага (стопа вниз, упор пяткой, перекат с пятки);
- 4) работы рук (скручивание, плечи назад, мах руками).

Все применяемые в футболе способы передвижения включают в свое содержание эти элементы в том или ином сочетании.

Базовыми элементами техники владения мячом являются выход на мяч и «стопа». Эти элементы являются обязательными при выполнении трех, различающихся по решаемым двигательным задачам, видов действий с мячом: остановки, обеспечивающей погашение скорости движения мяча; катания, толкания, удара и бросания, обеспечивающих перемещение мяча; обводки, обеспечивающей выигрыш единоборства у соперника.

В свою очередь, базовыми элементами остановки движущегося навстречу мяча являются вынос звена тела навстречу мячу и уступающее движение; остановки опускающегося мяча после отскока - накрывание мяча; обводки - изменения скорости и направления передвижения с мячом, последовательности выполнения действий с мячом; удара по мячу головой и вбрасывания мяча руками - хлест ногами, туловищем и руками; удара по мячу ногой - жесткая фиксация ноги во всех суставах в момент удара. Удары по мячу ногой могут выполняться тремя способами: с замахом и хлестом; без замаха; без замаха и хлеста.

Под базовым способом выполнения технического приема нами понимается целостное двигательное действие: 1) в структуре которого представлены все его базовые элементы; 2) усвоение которого создает оптимальные условия для успешного усвоения остальных способов технического приема благодаря эффекту положительного переноса.

Базовыми способами технических приемов передвижения в футболе являются: бег; остановка шагом; прыжок толчком одной ноги; поворот в сторону опорной ноги. Базовыми способами технических приемов с мячом выступают: ведение мяча серединой подъема; удары по мячу серединой подъема и внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка опускающегося мяча подошвой; финты «ложная остановка мяча», «убирание мяча внутренней частью подъема», «ложный замах», «финт туловищем»; удар по летящему навстречу мячу серединой лба.

Для реализации принципа обобщения в технической подготовке юных футболистов нужно обучать технике футбола в последовательности: базовые элементы техники – базовые технические приемы – остальные способы выполнения технических приемов. При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом.

С учетом решаемых задач нами выделяются четыре этапа технической подготовки футболистов:

- 1) этап обучения базовым элементам техники, направленный на формирование: обобщенной ориентировочной основы базовых элементов техники футбола; мотивационной и координационной готовности к обучению;
- 2) этап обучения техническим приемам и их согласованному выполнению в структуре целостного двигательного действия;
- 3) этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами;
- 4) этап формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников).

Решение задач технической подготовки на каждом из этих этапов обеспечивается через применение разработанных нами тренировочных средств, в рамках адекватных им методов обучения.

Применение разработанной нами методики обучения технике футбола содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

Это подтверждается результатами педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о существенном преимуществе тестируемых экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы:

- в начале эксперимента - в показателях «чувства мяча» (жонглируя, выполнили на 12,1 удара больше); ведения мяча 2x15 м (выполнили упражнение на 2,26 с быстрее); точности удара по мячу серединой подъема (набрали на 2,53 балла больше); качества теоретического и практического усвоения знаний техники удара по мячу серединой подъема (на 2,0 и 2,5 балла больше);

- в конце эксперимента - в показателях развития «чувства мяча» (жонглируя, выполнили на 15,3 удара больше); удара по мячу серединой подъема на точность (набрали на 2,81 балла больше); ведения мяча, обводка стоек, удара по воротам (выполнили упражнение на 3,38 с быстрее);

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет: оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования; определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности

В итоге всего выше перечисленного, хотелось бы отметить, что выдвинутая нами в начале проведенного эксперимента гипотеза подтвердилась.