

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сапишева Арона Еркиновича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил.наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

В спорте высоких достижений побед достигает тот, кто обладает высокой технико-тактической подготовкой, сочетающейся с высоким уровнем физической подготовленности и сильной психикой.

Чтобы юный спортсмен стал мастером мирового уровня, он должен пройти долгий и кропотливый процесс становления<sup>1</sup>. В связи с этим многие отечественные и зарубежные специалисты в области спорта особое внимание уделяют научным исследованиям, в которых представлены методики подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям отдельными видами спорта. В этом аспекте, особое место в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста в игровых видах спорта должно отводиться, по нашему мнению, развитию основных физических качеств, как одному из ведущих факторов стабильности и продуктивности выступления будущего спортсмена в соревнованиях. В то же время всестороннее развитие физических качеств служит основой и фундаментом для осуществления технических и тактических действий в игровой практике.

Мировая практика, в том числе и в мини-футболе, свидетельствует, что в игровые виды спорта лучше всего отдавать ребенка дошкольного или младшего школьного возраста<sup>2</sup>. В этом возрасте он уже успешно усваивает даже сложные технические приемы с мячом. Было доказано, что дети, которые занимались спортивными играми с самых ранних лет, к достижению школьного возраста могли показывать отличные умения и навыки владения мячом, они также применяли в игровой практике освоенные двигательные действия.

Таким образом, **актуальность исследования** обусловлена поиском новых научно-обоснованных методик обучения технике футбола детей

---

<sup>1</sup>Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин. М., 2011. С. 16.

<sup>2</sup>Ахмед, Рамадан Ахмед. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности: автореф. дис. . канд. пед. наук / Ахмед Рамадан Ахмед. М., 2015. С. 9.

младшего школьного возраста. Особое место в тренировочном процессе детей в мини-футболе должно быть отведено освоению технических элементов. Это будет залогом стабильности и продуктивности вступлений будущего игрока в соревнованиях. Одновременно с этим всесторонняя техническая подготовка в мини-футболе является основой для развития тактических навыков в игровой практике.

Также стоит отметить, что развитие основных физических качеств является основополагающим для разносторонней физической подготовки юных игроков и успешного освоения ими основ игры в мини-футбол. Все это необходимо для успешного решения задач в игровой деятельности.

**Проблема исследования** заключается в том, что в существующей на сегодняшний день в нашей стране системе подготовки футболистов недостаточно научно-обоснованных программ тренировки детей 7-8 лет, занимающихся мини-футболом.

Это приводит нас к необходимости разработать программу упражнений, направленную на освоение технических элементов игры в мини-футбол, в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

**Объект исследования** – процесс физической и технической подготовки юных футболистов 7-8 лет.

**Предмет исследования** – средства развития физических качеств и технической подготовки юных игроков в мини-футбол 7-8 лет.

**Целью исследования** является разработка и экспериментальное обоснование комплекса средств физической и технической подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

**Гипотеза исследования.** На наш взгляд, разработанная методика проведения тренировочного процесса с детьми 7-8 лет в мини-футболе, основанная на применении различных комплексов упражнений, направленных на совершенствование определенного физического качества, будет способствовать более качественному развитию физических качеств

юных спортсменов и тем самым приведет к повышению технического мастерства юных игроков.

Для решения поставленной цели исследования и выдвинутой гипотезы в работе были обозначены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу физической и технической подготовки спортсменов, в частности в мини-футболе.
2. Разработать программу упражнений, основанных на выполнении заданий с мячом, которая повысит общий уровень физической подготовленности юных футболистов и разовьет у них техническое мастерство.
3. С помощью эксперимента доказать эффективность представленной методики подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

В процессе работы применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ полученных результатов.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав (аналитического обзора литературы и исследовательской части), заключения и списка литературы в количестве 56 источников. Работа проиллюстрирована таблицами, диаграммами и рисунками.

## Основное содержание работы

В процессе педагогического исследования применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ полученных результатов.

Анализ и обобщение научно-методической литературы проводился с целью установления состояния проблемы, о предмете и объекте исследования, с целью определения рабочей гипотезы и постановки задач.

**Педагогический эксперимент** проходил на базе ГБУСО «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Саратова в секции по мини-футболу под руководством тренера Машляковского Юрия Анатольевича.

Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2018 года по май 2019 года. В эксперименте приняли участие 24 футболиста, возраст которых на момент исследования составлял 7-8 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю.

В начале эксперимента по результатам предварительного тестирования все спортсмены были разделены на две исследуемые группы по 12 человек в каждой с сопоставимым начальным уровнем физической и технической подготовки.

Педагогический эксперимент проходил на базе ГБУСО «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Саратова в секции по мини-футболу под руководством тренера Машляковского Юрия Анатольевича.

В эксперименте приняли участие 24 футболиста, возраст которых на момент исследования составлял 7-8 лет. После предварительного тестирования все спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Результаты предварительного тестирования не выявили статистически достоверных различий в показателях. Таким образом, в начале педагогического исследования уровень развития физической подготовленности юных футболистов находился примерно на одном уровне.

Далее был проведен основной педагогический эксперимент, направленный на повышение уровня физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста за счет применения в учебно-тренировочном процессе специальных комплексов упражнений.

В мае 2019 года было проведено повторное тестирование и сравнение результатов для определения динамики показателей во всех контрольных испытаниях.

Результаты повторного тестирования выявили статистически значимые различия в результатах между контрольной и экспериментальной группами.

Анализ результатов динамики развития физических качеств, достигнутых детьми в экспериментальной и контрольной группе, показал, что этот процесс наиболее активно происходит у детей экспериментальной группы.

Оценку уровня развития быстроты проводилось с помощью контрольного упражнения «Бег 10 метров с хода». Результат экспериментальной группе улучшился на 28,9% и отмечался достоверный прирост данного показателя. В конце исследования юные футболисты данной группы показали время преодоления отрезка 2,7 сек., в сравнении с результатом, показанным в начале исследования – 3,8 сек. ( $P < 0,05$ ).

Столько высокие изменения в уровне развития быстроты в экспериментальной группе связаны с использованием в учебно-тренировочном процессе специальных упражнений. На каждой тренировке в основной части занятия такие упражнения применялись в течение 3-5 минут.

В контрольной группе прирост результата составил всего 5,4%, математическая статистика не выявила достоверного различия этого

показателя ( $P>0,05$ ). В конце исследования футболисты данной группы показали время равное 3,5 сек.

В контрольной группе упражнения на развитие скоростных качеств осуществлялись на нерегулярной основе и проводились в регламентированной форме в виде соревнований. Это отрицательно отразилось на результатах, поэтому прирост показателя в беге на 10 метров с «хода» значительно ниже.

Оценка уровня скоростно-силовых качеств осуществлялась с помощью теста «Прыжок в длину с места». Было установлено, что в экспериментальной группе показатели в конце исследования выросли значительно выше по сравнению с контрольной группой. Футболисты экспериментальной группы при предварительном тестировании показали результат 109,3 см, при повторном тестировании – 127,4 см. Таким образом, прирост показателя составил 16,5% ( $P<0,05$ ). В контрольной группе этот рост составил всего 5,1% и не носил достоверного характера ( $P>0,05$ ).

Высокие показатели в скоростно-силовом тесте «Прыжок в длину с места», которые продемонстрировали юные футболисты экспериментальной группы, не случайны. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств применялись в каждом занятии в течение 3-5 минут в его основной части.

В контрольной группе тренеры не применяли специальных упражнений на развитие данного физического качества в ходе тренировочного процесса по мини-футболу. В основном скоростно-силовые качества у футболистов контрольной группы развивались за счет использования игрового метода, то есть в процессе игры. По-нашему мнению, это отрицательно сказалось на результатах по сравнению с экспериментальной группой.

Ловкость оценивалась с помощью контрольного упражнения «Змейка». Качественный рост показателя у футболистов экспериментальной группы составил 17,8%, в контрольной группе данный показатель был значительно ниже – 6%. Различие результатов исследования в группах можно объяснить

тем, что повышению результатов развития ловкости у детей в экспериментальной группе способствовали различные упражнения.

Развитие силовых качеств оценивалось с помощью контрольного упражнения «Приседания за 20 секунд». Изменения, в сравнении с исходными показателями, произошли в обеих группах. Если в начале исследования в контрольной и экспериментальной группах наблюдалось практически равенство результата, то в конце исследования данные показатели значительно различались. Анализ результатов тестирования развития силовых показателей в обеих группах показал достоверность роста результатов в обеих группах ( $P < 0,05$ ). В экспериментальной группе при предварительном исследовании результат был равен 15,9 приседаний за 20 секунд, то при повторном тестировании данный показатель вырос на 66% и составил 26,4 приседаний за 20 секунд.

В контрольной группе также наблюдался рост показателей в приседаниях, однако он менее значителен, всего на 32,7% ( $P < 0,05$ ). В начале исследования юные футболисты при предварительном тестировании выполнили 15,3 приседания за 20 секунд, то при повторном тестировании они увеличили результат до 20,3 приседаний за 20 секунд.

При тестировании выносливости футболистов, занимающихся мини-футболом на начальной стадии специализации, был зарегистрирован рост показателей в беге на 120 метров в экспериментальной группе на 13,8%, и на 3,1% в контрольной группе ( $P > 0,05$ ).

Применение в тренировочном процессе упражнений – бег по залу с ведением мяча, свободный бег на улице (по беговой дорожке вокруг здания спорткомплекса, где мы проводили наши тренировки с детьми) с ведением мяча (5-10 минут), позволили юным футболистам в экспериментальной группе достичь более высоких результатов в развитии выносливости.

В отличие от экспериментальной группы, в контрольной группе упражнения на развитие выносливости специально не применялись.



Значительные изменения были отмечены в тесте «Наклон вперед, стоя на скамейке», оценивающий уровень развития гибкости у юных футболистов.

Результаты предварительного тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп не выявил статистически значимых различий ( $P > 0,05$ ). В экспериментальной группе был показан результат 15,9 см, а контрольной группе – 15,8 см. В конце исследования при повторном тестировании произошло достоверное улучшение показателя на 67,3%. То есть при повторном тестировании «Наклон вперед, стоя на скамейке» футболисты экспериментальной группы показали результат 5,2 см ( $P < 0,05$ ).

В контрольной группе показатель гибкости улучшился всего на 17%, в этой группе наблюдалась достоверность изменений показателей данного теста ( $P < 0,05$ ).

Различие качественного увеличения показателей тестирования в процентах в обеих группах мы связываем с тем, что у детей экспериментальной группы на каждом тренировочном занятии применялись упражнения на развитие у детей гибкости. В контрольной группе подобные упражнения использовались в учебно-тренировочном процессе только на стадии закрепляющего этапа обучения игре в мини-футбол.

Мы выявили, что в процессе обучения детей 7-8 летнего возраста игре в мини-футбол, результаты тестирования на предмет развития физических качеств в экспериментальной группе оказались более высокими по всем показателям, чем аналогичные результаты у детей в контрольной группе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научно-методической литературы по вопросу физической и технической подготовки спортсменов в мини-футболе показал, что имеется много научных трудов, рассматривающих вопросы построения тренировочного процесса в футболе и мини-футболе, отбора и контроля

подготовленности футболистов, по организации и планированию тренировочной и соревновательной деятельности игроков. Однако, представленные труды, в основном, исследуют игровую и тренировочную деятельность футболистов более старшего возраста или футболистов высокого класса. Работ, в которых рассматривались вопросы физической и технической подготовки футболистов 7-8 лет мало.

В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Все это в свою очередь создает условия для успешной спортивной деятельности детей в избранном виде спорта. Мини-футбол для детей младшего школьного возраста является наиболее эффективным средством физического воспитания. С первых занятий тренер должен отводить максимум времени на обучение техническим действиям, которые являются основой игры. Также тренировочный процесс для детей данного возраста должен быть интересным, юные спортсмены должны получать удовольствие от занятий и с нетерпением ждать новую тренировку.

Обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. В процессе обучения наряду с образовательными необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи. Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности;
- постепенности.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Особенность отбора содержания и методики построения учебно-тренировочного процесса заключается в обеспечении высокой плотности занятий даже при низком уровне материально-технической базы.

В процессе исследования была разработана программа упражнений, основанных на выполнении заданий с мячом. Данная программа была направлена на повышение общего уровня физической подготовленности юных футболистов и формирования у них технического мастерства.

Развитие физических качеств у футболистов экспериментальной группы осуществлялось на каждом учебно-тренировочном занятии, упражнения выполнялись в его основной части. Программа основывалась на предположении, что не все физические качества необходимо развивать одновременно на одном занятии. Именно поэтому для более эффективного развития физической подготовленности тренировки были разделены по комплексам, направленным на совершенствование определенного физического качества. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств проводили на одном занятии, в первом занятии в начале каждой недели. На втором недельном тренировочном занятии использовались упражнения для развития силы. Выносливость развивали на последнем недельном тренировочном занятии. Ловкость развивали на каждом тренировочном занятии с помощью основных упражнений, направленных на развитие у детей техники мини-футбольных движений. Упражнения на развитие гибкости применяли на каждом занятии с целью предупреждения получения детьми травм, а также для разогрева мышц перед тренировкой и восстановления организма детей после занятия.

С помощью эксперимента было установлено, что в процессе обучения детей 7-8 летнего возраста игре в мини-футбол, результаты тестирования на предмет развития физических качеств и технической подготовки в экспериментальной группе оказались более высокими по всем показателям, чем аналогичные результаты у детей в контрольной группе.

Так, в контрольной группе был выявлен следующий прирост результатов в оценке физической подготовленности: бег 10 метров с «хода» – 5,4%; прыжок в длину с места – 5,1%; бег «Змейка» – 6%; приседания – 32,7%; бег 120 метров – 3,1%; наклон вперед – 17%.

В оценке технической подготовленности динамика успешно выполненных действий была следующей: ведение мяча улучшилось с 48% до 53% успешно выполненных действий; обводка – с 35% до 44%; передача мяча – с 53% до 65%; остановка мяча – с 65% до 63%; удар по воротам – с 29% до 35%.

В экспериментальной группе был выявлен следующий прирост результатов в оценке физической подготовленности: бег 10 метров с «хода» – 28,9%; прыжок в длину с места – 16,5%; бег «Змейка» – 17,8%; приседания – 66%; бег 120 метров – 13,8%; наклон вперед – 67,3%.

В оценке технической подготовленности динамика успешно выполненных действий была следующей: ведение мяча улучшилось с 40% до 68%; обводка – с 47% до 56%; передача мяча – с 63% до 75%; остановка мяча – с 46% до 63%; удар по воротам – с 43% до 68%.

Таким образом, разработанная система проведения тренировочного процесса с детьми 7-8 лет в мини-футболе способствовала развитию физических качеств юных спортсменов экспериментальной группы и привела к повышению технического мастерства юных игроков.