

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Умарова Александра Евгеньевича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## **Организация и методы исследования технической подготовки футболистов 7-8 лет**

### **Организация и методы исследования**

Педагогический эксперимент проходил на базе Детского футбольного Клуба «Лев» города Саратова. В эксперименте было задействовано 2 группы футболистов 7–8 лет, по 15 человек в каждой.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2022) проводился анализ научно-методической литературы, определение цели и задач эксперимента, формирование групп.

На втором этапе (сентябрь 2024 г. – февраль 2024 г.) проводился непосредственно сам эксперимент.

На третьем этапе (февраль 2024) проводилось повторное тестирование, обработка и анализ полученных данных.

Планирование тренировочного процесса осуществлялось на основе программного материала по технической подготовке юных футболистов.

Каждая группа работала по одной и той же программе, параллельно изучая новый материал и совершенствуя уже пройденный. Всем группам были предоставлены одинаковые упражнения, и на их освоение отводилось одинаковое количество часов.

Для решения задач, поставленных в работе, мы использовали следующие методы.

Метод теоретического анализа и обобщения литературы.

Методы педагогического исследования.

Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Была проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания. Изучалась также литература по футболу, как основы обучения юных футболистов техническому мастерству, так и совершенствование техники работы с мячом, позволяющая более точно наметить путь к достижению цели работы.

Педагогический эксперимент

Практическая работа строилась по системе четырёхразовых занятий в неделю. Содержание занятий соответствовало учебному плану и рабочей программе для юных футболистов.

Изначально в сентябре месяце был проведён набор мальчиков 2016- 2017 годов рождения, они были разделены на две группы, в составе которых они в течение полутора месяцев обучались основам игры в футбол.

Ребята изучили базовые элементы технического мастерства: ведение мяча (по прямой, с изменением направления, с изменением скорости ведения, с остановкой мяча), удар по мячу ногой (подъёмом, носком, внутренней стороной стопы), передачи мяча (стоя на месте, в движении). Освоили основные правила игры в футбол, а также получили элементарные тактические навыки.

После ряда совместных тренировок, а также поездки, в полном составе, на тренировочные, загородные сборы были разделены на две группы, главным критерием были установившиеся взаимоотношения.

После разделения группы прошли тестирования и продолжили тренировки по одинаковой программе, с одинаковым количеством часов для занятий.

#### Педагогические наблюдения

Проводились непосредственно в условиях тренировочного процесса. Это позволило оценить и своевременно корректировать содержание тренировочного процесса, подбирать упражнения доступные, продуктивные и интересные для всех занимающихся спортсменов различного возраста.

#### Тестирование

Проводимые тесты позволили оценить уровень, а при повторном тестировании и прирост технического мастерства у юных футболистов в возрасте 7-8 лет.

В нашем исследовании были задействованы тесты для измерения скоростно-силовых способностей, а также тесты для определения уровня технического мастерства футболистов.

Испытуемым были предложены следующие контрольные упражнения:

челночный бег (3 x 10м)

ведение мяча (7 касаний x 30м)

передачи в касание (30с)

ведение между стоек (30м)

жонглирование

удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м)

Для определения скоростно-силовых способностей мы использовали челночный бег, три отрезка по десять метров. Испытуемые стартовали по одному, каждому давалось по три попытки, записывался лучший результат.

В течение игры футболисту приходится неоднократно выполнять технические элементы на максимальной скорости, сочетая в равных долях физические качества с техническим мастерством, для выявления данной способности у юных спортсменов был проведён ряд тестов:

Ведение мяча по прямой, без изменения направления. Испытуемый по сигналу начинает движение от точки А к точке В, обозначенных красными стойками, расстояние между которыми тридцать метров. Задача преодолеть расстояние как можно быстрее, но основным условием является касание мяча не менее семи раз за дистанцию, результат спортсмена, нарушившего данное условие, аннулируется.

Ведение мяча между стоек. Испытуемым предлагается преодолеть расстояние равное тридцати метрам, где по прямой линии, на расстоянии 2,5 метра друг от друга расположены стойки. Футболист должен преодолеть дистанцию пройдя «змейкой» между всеми стойками, секундомер выключается после пересечения линии финиша. При хорошей технической подготовке результат не должен сильно отличаться от результата предыдущего теста.

Передачи в касание. Для проведения испытаний, испытуемый должен встать за линию, которая была проведена параллельно на расстоянии 15 метров от стены или деревянного щита, и по сигналу начать передавать мяч в стену. Если при выполнении передачи не было сделано заступа за линию во время выполнения передачи, то мяч после касания стены отскочил назад за линию. Целью данного тестирования является проверка у юного футболиста способности к расчету силы удара и угла отскока мяча.

Также к тестам для определения уровня технического развития необходимо предъявлять ещё одно требование: они должны быть информативными и доступными. Также важно, чтобы выполняемые действия были связаны с игровой ситуацией, а также частота их использования игроком в процессе игры. Поэтому нецелесообразно наносить удар на точность по мячу, который находится в воздухе, находясь в прыжке через себя, так как этот метод редко используется на практике.

Наше исследование включало в себя использование другого теста, который включал в себя 6 попыток для того чтобы добиться поражения четырех мишеней. Каждая секция ворот разделена на пять углов, а также на четыре сектора с помощью веревок.

Чтобы попасть в центр, игрок должен с расстояния 10 метров прицельно бить по углам. Мяч, который попадает в центр ворот, считается за победу. Главная цель – поразить все цели, нанеся минимальное количество ударов.

Тест на жонглирование мячом был последним из тех, что были предложены футболистом в ходе эксперимента. Испытатель может использовать любые части тела, за исключением рук, для предотвращения падения мяча на землю.

Данный тест позволяет выявить у испытуемого уровень контроля мяча, его способность рассчитать силу касания, задать мячу правильную траекторию полёта, а также развивает ловкость, координацию и выносливость. Данный тест не имеет ограничения по времени, игрок имеет три попытки, лучший результат записывается.

Все представленные тесты являются доступными и не требуют дорогостоящего инвентаря, что очень важно в тех тяжёлых финансовых условиях которых работают детские спортивные клубы.

Данные тесты легко проецируются в условия футбольного матча и являются безусловным показателем технической оснащённости футболиста. Ребятами выполняются с большим желанием и интересом.

В результате проведённого эксперимента мы получили данные, представленные в таблицах.

### **Методика технической подготовки юных футболистов 7-8 лет**

Кузнецов А.А., в первую очередь, интересовался зарубежными специалистами и тренерами, которые работают с юными футболистами. Их воспитанники не торопятся с ростом физических кондиций, как это происходит у взрослых футболистов. Подобным образом они обучают их

основам футбола, учитывая их индивидуальные особенности и двигательные возможности. Только после того, как организм юных футболистов будет естественным образом развиваться и совершенствоваться, они постепенно для них увеличивают физические нагрузки. У юных спортсменов-футболистов одновременно происходит рост двигательных возможностей и приобретение технических приёмов, что является закономерным процессом. Кузнецов А.А. подчеркивает важность соблюдения основных принципов учения Н.А. Бернштейна о последовательном и постепенном формировании движений. Она основана «на строгом следовании за последовательностью целей и задач, которые преследуются на всех этапах подготовки, определяющим из которых является четкое соответствие уровня физических возможностей и физического развития юных футболистов с уровнем сложности изучаемых технических приемов».

Планирование в двух группах юных футболистов осуществляли на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №34. В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» данный стандарт определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, которые занимаются ею в соответствии с Федеральным Законом от 4 декабря.

Результатом реализации данного Федерального стандарта «на этапе начальной подготовки являются: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта "футбол"; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки».

На основании предлагаемых соотношений объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол» мы для двух экспериментальных групп сделали следующее соотношение.

Таким образом, в ЭГ мы больше в %-ном соотношении акцентируем внимание на специальную физическую подготовку - 6%, а в КГ, соответственно, 4%. При этом на общую физическую подготовку в ЭГ отвели 13-15% и техническую подготовку 40-45%, в КГ, соответственно, 16-17% и 35-40 %. Также, в экспериментальной группе больше уделяли времени на технико-тактическую подготовку (25-28%), а в контрольной группе (23-25%). Остальные виды подготовки у ЭГ и КГ в соотношении к объёму тренировочного процесса – одинаковые. Количество часов учебно-тренировочных занятий в неделю у двух групп футболистов составляло 6 часов (4 тренировки в неделю). При организации учебно-тренировочных занятий, а также подбора средств и методов физической и технической подготовки учитывали данные литературы, что «в младшем школьном возрасте дети овладевают примерно 80–90% общего объема двигательных навыков. Чем большим объемом движений овладевает ребенок, тем легче им будут усвоены

тончайшие элементы технического мастерства. Кроме того, этот период благоприятен для приобретения школы техники футбола за счет способности центральной нервной системы детей к образованию прочных условно-рефлекторных связей и активизации деятельности второй сигнальной системы». Подобранные средства физической подготовки были направлены на повышение уровня физической подготовленности и расширения общих двигательных навыков, а средства технической подготовки использовали для начального разучивания основных приемов техники футбола. На начальном этапе разучивания важно следить за правильностью выполнения двигательных действий в соответствии со структурой и без лишнего напряжения. Мы руководствовались при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу рекомендациями авторов Губа В.П., Лексакова А.В., Полишкис М.С. и др. Они отмечали, что «тренер должен: 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им; 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта; 3) предупредить и устранить грубые ошибки. Основным этапом в обучении технике является освоение позы. Это то положение тела, которое наиболее благоприятствует началу движения и выполнению упражнения. Также необходимо изучить особенности удержания мяча в данной позе. Сначала ученик должен выполнить изученное движение в целом, сохраняя при этом требуемую последовательность движений. Затем следует этап многократного повторения упражнения, в ходе которого тренер анализирует степень усвоения двигательного действия. Основываясь на педагогических принципах, мы начали с того, что стали давать более простые и доступные упражнения для начинающих футболистов. Со временем, с приобретением опыта выполнения простых двигательных действий, добавлялись более сложные действия, которые были доступны и выполнялись занимающимися. В футболе существуют технические приёмы, которые невозможно выполнить без использования определенных физических способностей. Именно поэтому в процессе обучения и тренировок большое внимание было направлено на развитие таких важных двигательных способностей, как координационных, скоростно-силовых, силовых, общих физических качеств, общей выносливости и гибкости. При проведении педагогического наблюдения выяснилось, что юные футболисты испытывают трудности в освоении упражнений, направленных на развитие координации. Им было трудно выполнить упражнение в целом, так как они начали с самых первых попыток. При обучении данным упражнениям мы использовали метод обучения расчлененно-конструктивного упражнения, то есть цельное упражнение разделялось на части и разучивание их отдельно происходило в процессе его использования. Как только человек научился выполнять эти действия, он мог объединить их в одно целое упражнение. Во время разучивания упражнений необходимо обращать внимание на их правильную постановку и при необходимости изменять их, чтобы достичь правильного выполнения. Это необходимо для того, чтобы не заставлять занимающегося выполнять данное упражнение. Это значительно труднее, чем научить его с

самого начала. В том случае, если с того момента, когда футболист овладеет навыком двигательного действия, он будет неправильно закреплять этот навык, то в будущем это может помешать ему в достижении высоких спортивных результатов. Во время разучивания необходимо понимать, что ошибки в технике движений могут быть вызваны индивидуальными особенностями ребенка, его способностями к обучению, физической подготовкой, морфологическими данными, психологическим состоянием и т.д. Тренер должен уметь вовремя выявить эти ошибки и устранить их причину. На начальном этапе разучивания технических приёмов в футболе наиболее часто встречаются такие ошибки, как лишние движения, ненужные в данном приеме; неточность направления и амплитуды движения; несвоевременность отдельных составляющих движения, неправильный ритм и др. Для устранения ошибок при разучивании упражнений среди основных средств были объяснение, различные формы показа, использование ориентиров, вспомогательных упражнений и тренажерных устройств, упрощенные двигательные задания. Как только юный футболист овладевал техникой двигательного действия без существенных ошибок, то далее переходили к его закреплению. Для этого предлагали занимающимся многократно повторять изученное движение: 1) в простых и усложненных условиях; 2) в разнообразных игровых упражнениях, 3) в учебных подвижных играх, 4) в эстафетах и соревнованиях и т.п. С футболистами на начальном этапе сначала разучивали отдельные технические приемы, а затем их сочетания: последовательные, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега). При изучении любого технического приёма обращали внимание у занимающихся о том, в каких игровых условиях и ситуациях необходимо его использовать. Параллельно с изучением технического приёма раскрывали тактические действия, связанные с конкретными техническими приёмами. На начальном этапе подготовки юных футболистов важно развивать игровое мышление. Оно предполагает у начинающего футболиста способность к наблюдению, быстрого восприятия ситуации, быстрой реакции и ориентировки на сигналы, выбора правильного решения несложных тактических задач. Важным при развитии тактического мышления у детей являются знания и приобретенный опыт. Для овладения индивидуальными и простыми групповыми тактическими действиями использовали «игровые упражнения с простейшими передвижениями в квадратах, по кругу, в тройках, в парах, со встречными передвижениями, с пересечениями, внезапными изменениями заданий по зрительным и звуковым сигналам, с включениями дополнительных ориентиров и нескольких мячей», описанными в научно-методической литературе. Изучение методической литературы позволило также использовать в своей работе специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, которые способствуют совершенствованию техники и тактики спортивной борьбы. Для развития единоборств была использована игра 1×1 и 2×2, в которой использовались отвлекающие действия-финты, помогающие обучаться индивидуальным и

коллективным действиям. Привлечение внимания к проведению таких занятий было важным. На них говорили о том, как должен двигаться футболист на поле во время игры, а также показывали простые схемы. Помимо этого, были показаны матчи игроков старших групп, которые проводились с целью их дальнейшего изучения. Для решения задач, связанных с физической и технической подготовкой, в процессе обучения были использованы комплексные упражнения. Подобный подход необходим для того, чтобы подготовить юных футболистов к игровому процессу, в котором важна взаимосвязь физических качеств, тактики, стратегии и межличностных отношений игроков. На данном этапе игровая подготовка направлена в основном на умение юного футболиста участвовать в игровом процессе, показывать на сколько он смог овладеть техническими приёмами с мячом и без мяча, на сколько он готов взаимодействовать с партнерами по команде и препятствовать действиям игроков противоположной команды, на сколько он физически готов выдерживать нагрузку в течение всего игрового времени.

Главной целью тренера является воспитание у юных футболистов спортивного интеллекта, межличностных отношений и психических функций, которые отвечают за спортивные способности (умение анализировать, способность к самокритике, стремление к достижению целей), а также спортивных способностей (трудолюбие, самоконтроль, воля к победе, настойчивость).

### **Анализ результатов исследования**

Показатели в тесте челночный бег (3 по 10м) в экспериментальной группе в начале эксперимента составил 8,50 в конце данный показатель составил 8,16 прирост результатов составил 4,03%. У контрольной группы этот показатель в начале составил 8,66 в конце 8,34 прирост составил 3,63%

Показатели в тесте - ведение мяча по прямой (7 касаний/30 м) в начале эксперимента в экспериментальной группе 6,43 в конце 6,16 прирост результатов составил 4,22%. У контрольной группы в начале 6,60 в конце эксперимента 6,37 прирост равен 3,46%

Показатели в тесте - ведение мяча с препятствиями (30м) в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 7,56 в конце данный показатель был равен 6,97 прирост результата в ходе эксперимента 7,75%. У контрольной группы в начале 8,60 в конце 8,23 а прирост показателей составил 4,32%.

Показатели в тесте - передачи в касание в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 18 раз, в конце данный показатель был равен 23 раз, прирост результата в ходе эксперимента 31,20%. У контрольной группы в начале 16 раз, в конце 19 раз, а прирост показателей составил 20,91%.

Показатели теста - жонглирование мячом в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 89 раз, в конце данный показатель был равен 107 раз, прирост результата в ходе эксперимента 21,13%. У контрольной группы в начале 53 раз, в конце 66 раз, а прирост показателей составил 23,26%.

Показатели в тесте - удар на точность в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 5,29 раз, в конце данный показатель был равен 4,29 раз, прирост результата в ходе эксперимента 18,92%. У контрольной группы в начале 5,71 раз, в конце 5,57 раз, а прирост показателей составил

## **Заключение**

В заключении рассмотрим степень решения поставленных во введении задач.

При анализе научно-методических материалов, посвященных проблеме технической подготовки футболистов, было установлено, что в основе действий игроков младших возрастных групп лежит использование технических приёмов, которые направлены на контроль мяча и его обводку. Возраст влияет на перераспределение функциональных элементов соревновательной деятельности, которые направлены на увеличение объема всех видов передач мяча. Состав и структура взаимосвязей, а также характер взаимодействия тактико-технических действий являются определяющими факторами в содержании многолетней технической подготовки на каждом из ее этапов. В целях обучения технике футбола, следует руководствоваться установленными возрастными особенностями в структуре соревновательной деятельности и экспериментально обоснованной последовательностью обучения.

Техническая подготовка футболистов была выявлена. Также были определены средства и методы, которые используются для технической подготовки футболистов.

Мы проанализировали способы и средства, которые используются для технической подготовки игроков 7-8 лет. В результате мы пришли к выводу, что футболист должен обладать навыками использования различных технических приемов в команде, а также уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку и наносить точные удары по воротам. Эти основные компоненты и определяют уровень мастерства игрока. И это не было случайностью. Игрок в футболе - это своего рода актер, который должен играть свою роль на определенную тему, но при этом учитывать изменения ситуации, которые происходят ежеминутно.

Средствами технической подготовки выступают специальные упражнения футболистов.

На основании данных литературы по футболу, определили отличительные особенности ЭГ от КГ в педагогическом эксперименте: в ЭГ мы больше в %-ном соотношении акцентируем внимание на специальную физическую подготовку - 6%, а в КГ, соответственно, 4%. При этом на общую физическую подготовку в ЭГ отвели 13-15% и техническую подготовку 40-45%, в КГ, соответственно, 16-17% и 35-40%. Также, в экспериментальной группе больше уделяли времени на технику тактическую подготовку (25-28%), а в контрольной группе (23-25%). Остальные виды подготовки у ЭГ и КГ в

соотношении к объёму тренировочного процесса – одинаковые. При этом количество часов учебно-тренировочных занятий в неделю у двух групп футболистов было одинаковым - 6 часов (4 тренировки в неделю).

Достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность.

Достоверность различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп во всех специализированных тестах по технической подготовке: ведение мяча с препятствиями, передача мяча в касание, жонглирование и удар по воротам на точность.

Таким образом, доказана эффективность разработанной методики повышения технического мастерства футболистов 7-8 лет, которая была выявлена в достоверном увеличении показателей в тестах.