

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ
магистерской работы**

Студента 2 курса 207 группы
направления 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Харламова Артема Андреевича

Научный руководитель

доцент, к.п.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Для достижения высоких спортивных результатов в современном футболе, требующем постоянного роста технического мастерства, тренеры детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва вынуждены искать новые, научно обоснованные подходы к построению тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что выпускники этих учреждений часто не соответствуют уровню технического мастерства команд мастеров, а специалисты отмечают общее отставание юных российских футболистов, особенно старшего школьного возраста, в технике владения мячом. Ключевым фактором для успешного овладения техническими приёмами является разработка чёткой структуры обучения специфическим двигательным действиям и создание на её основе систематизированного комплекса средств технической подготовки.

Актуальность исследования. В юношеском футболе на сегодняшний день наблюдается тенденция возможно быстрее получения спортивного результата, как правило, в ущерб технической подготовке, физическому и психологическому здоровью детей. Так же широкие педагогические возможности игры, игровой деятельности в подготовке юных футболистов используются не полно и, как следствие, недостаточно эффективно.

Объект исследования - процесс развития технической подготовки подростков, занимающихся футболом.

Предмет исследования - программа совершенствования технической подготовки футболистов старшего школьного возраста посредством применения специальных упражнений в игровом и тренировочном процессе.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной программы специальных упражнений, направленной на совершенствование технической подготовки футболистов старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что предполагается, что применение специально разработанной программы по технической подготовке, основанной на учёте последовательности освоения технических приёмов игры в футбол, позволит оптимизировать объём и направленность тренировочных нагрузок.

Задачи исследования:

1. На основании анализа научно-методической литературы рассмотреть особенности технической подготовки футболистов старшего школьного возраста.

2. Разработать программу упражнений на основе углубленного изучения технических приемов футболистами старшего школьного в процессе тренировочного занятия.

3. Доказать посредством педагогического эксперимента эффективность предложенной программы, основанной на учете последовательности технических приемов игры в футбол.

В представленном исследовании были использованы следующие **методы:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Проблема исследования. Существует достаточное количество работ, посвященных вопросу технической подготовки футболистов на начальном этапе обучения, либо квалифицированных футболистов. Тем не менее, практически отсутствуют научные исследования по проблеме совершенствования процесса технической подготовки футболистов старшего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе представлен анализ научно-методической литературы по вопросу технической подготовки футболистов старшего школьного возраста, рассматривается техническая подготовка футболистов старшего школьного возраста, обучение основным действиям в футболе, методические основы технической подготовки футболистов

Во второй главе представлена организация и методы исследования технической подготовки футболистов старшего школьного возраста на предварительном этапе базовой подготовки.

Исследование проводилось на базе футбольной секции при МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 57 имени С.Ф. Тархова» Ленинского района г. Саратова. Педагогический эксперимент охватывал период с сентября 2025 года по февраль 2026 года. В исследовании приняли участие футболисты старшего школьного возраста ($n = 20$), занимающиеся в данной секции. Для обеспечения объективности сравнения была сформирована выборка из двух групп:

Экспериментальная группа (ЭГ): 10 человек, тренировавшаяся по разработанной программе.

Контрольная группа (КГ): 10 человек, продолжавшая заниматься по традиционной программе подготовки.

Для оценки эффективности предложенной программы исследование было разделено на два основных этапа:

Подготовительно-констатирующий этап. На данном этапе был проведён теоретический анализ научно-методической литературы, беседа с тренером секции для выявления существующих проблем. Были сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, определены методы и подобраны тесты для оценки технической подготовленности.

Основной (формирующий) этап. Этот этап включал проведение педагогического эксперимента. Он состоял из следующих шагов:

Входное тестирование: в начале эксперимента обе группы прошли первичную оценку уровня технической подготовленности для уравнивания исходных условий.

Проведение педагогического эксперимента: в течение всего периода (сентябрь 2025 – февраль 2026 гг.) команда ЭГ занималась по стандартной программе секции, дополненной специальным комплексом упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства. Команда КГ продолжала занятия исключительно по традиционной программе секции.

Наблюдение за игровой деятельностью: в ходе эксперимента велось наблюдение за технико-тактическими действиями игроков обеих групп во время учебных игр и матчей. Ключевым показателем являлось разнообразие и количество обманных движений (финтов).

Контрольное тестирование: по завершении эксперимента было проведено повторное тестирование для оценки динамики показателей.

Эффективность влияния специальных упражнений на спортивные показатели оценивалась путём сравнения результатов входного и контрольного тестирования. Основным критерием служило изменение количественных и качественных характеристик технических приёмов, в частности — увеличение арсенала и частоты применения обманных действий в игре. Это позволило определить степень воздействия предложенных упражнений на техническую подготовку юных футболистов и сравнить эффективность двух различных подходов к тренировочному процессу.

В процесс тренировок были включены следующие тесты:

1. Челночный бег 5x10 м. Инвентарь: фишки, свисток, секундомер. Тестирование: на футбольном поле на расстоянии 10 м друг от друга ставятся 2 фишки. По свистку испытуемый начинает движение, преодолевая это расстояние 5 раз, выполняя резкие развороты у фишек, при этом стараясь развить максимальную скорость на дистанции. Результат фиксируется с помощью секундомера.

2. Передача мяча с места на 30 м в квадрат 2x2 м. Инвентарь: тактическая доска, фишки, свисток, мячи. Тестирование: передача мяча выполняется по свистку правой или левой ногой с разбега ударом внутренней частью подъема на 30 м в заданный квадрат размером 2x2 м, отмеченный фишками. Для выполнения задания дается 3 попытки. Мяч должен попасть в квадрат по воздуху. Показатели регистрируются и переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение трех попыток. Перевод в баллы осуществляется следующим образом: попадание в квадрат – 3 балла, разброс 1,5 м – 2 балла, разброс 2 м – 1 балл, разброс 2 м – 0 баллов.

3. Ведение мяча 15 м, обводка стоек (5 шт). Инвентарь: тактическая доска стойки, фишки, мяч, свисток секундомер. Тестирование: упражнение выполняется с линии старта отмеченной фишкой. Игрок ведет мяч 15 метров, обводит стойки и финиширует в месте так же отмеченной фишкой. Нужно с максимально возможной скоростью преодолеть дистанцию испытания, не сбив ни одной стойки. Время фиксируется с момента старта до пересечения финишной черты.

4. Удары по воротам на точность. Инвентарь: футбольные мячи. Тестирование: игрок выполняет удары по воротам с расстояния 16,5 м (линия штрафной площади). Удары выполняются правой и левой ногой, количество попыток – 5 для каждой ноги. Задача послать мяч в заданную половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху). При фиксации результата учитывается сумма попаданий.

5. Жонглирование мячом. Инвентарь: футбольный мяч. Тестирование: выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары могут выполняться в любой последовательности, но нельзя касаться мяча 2 раза одной и той же частью тела. Учитывается сумма ударов.

2.2 Описание экспериментальной программы технической подготовки футболистов старшего школьного возраста и результаты педагогического эксперимента.

Исследование технической подготовленности футболистов старшего школьного возраста проводилось в процессе тренировочных занятий и игровой деятельности.

Правильное и рациональное использование специальных физических упражнений оказывает положительное влияние на формирование тренировочного эффекта и показатели технической подготовленности юных футболистов. В процессе спортивной тренировки необходимо соблюдать принципы физического воспитания, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

За период исследования был проанализирован и накоплен материал, который позволил объективно подойти к оценке эффективности влияния специальных упражнений на техническую подготовленность футболистов.

Экспериментальная программа была направлена на развитие вариативности дриблинга и индивидуального тактического мастерства. Упражнения подбирались таким образом, чтобы целенаправленно отрабатывать те технические элементы, в которых изначально наблюдалось отставание или которые являются наиболее эффективными для обыгрыша соперника.

Комплекс экспериментальных упражнений

Программа включала специальные упражнения, интегрированные в основную часть тренировочного занятия после стандартной разминки. Акцент делался на многократное повторение приёмов в условиях, приближенных к игровым.

1. Блок: Упражнения на ведение мяча и финты

Этот блок был направлен на совершенствование техники ведения мяча и выполнения обманных движений для ухода от опеки.

Упражнение «Зигзаг с заданным финтом»

Организация: на площадке расставляются 5–6 стоек (манекенов) в шахматном порядке на расстоянии 3–4 метров друг от друга. Игрок начинает движение с мячом от первой стойки.

Задание: при обводке каждой стойки игрок обязан выполнить заранее определённый финт (например, у одной — «переступание», у другой — «ложная остановка»). После прохождения последнего препятствия следует удар по воротам.

Цель: довести до автоматизма выполнение конкретного обманного движения в динамике, улучшить контроль над мячом при смене направления.

Упражнение «Один на один с пассивным защитником»

Организация: на узком коридоре (шириной 8–10 м) обозначается зона 1x1. Защитник имеет право только обозначать давление, не вступая в активный отбор.

Задание: атакующий игрок должен за счёт одного-двух обманных движений («уход с переносом ноги через мяч», «пробрось мяч») уйти от защитника и нанести удар по воротам.

Цель: развить способность оценивать ситуацию и выбирать наиболее эффективный финт для обыгрыша оппонента в ограниченном пространстве.

2. Блок: Упражнения на точность ударов и передач

Данный блок был нацелен на повышение точности завершающих действий и передач, что напрямую влияет на результативность.

Упражнение «Передача в движущийся квадрат»

Организация: на поле обозначается квадрат 2x2 метра. Два игрока располагаются за его пределами. Третий игрок (подвижный партнёр) перемещается внутри или по периметру квадрата.

Задание: игроки должны отдать точную передачу своему партнёру так, чтобы он мог обработать мяч без выхода из квадрата. Усложнением является ограничение касаний до одного-двух.

Цель: развитие пространственного мышления, точности паса и чувства ритма игры.

Упражнение «Удары по мишеням»

Организация: в воротах размещаются различные цели (например, четыре конуса в углах ворот).

Задание: игрокам ставится задача поразить конкретную цель (например, «верхний левый угол»). Упражнение выполняется как с места, так и после обработки мяча или рывка.

Цель: улучшение меткости и вариативности ударов, умение бить в конкретную точку под давлением.

3. Блок: Упражнения на жонглирование и чувство мяча

Эти упражнения выполнялись в начале тренировки для улучшения координации и общего контроля над мячом.

Упражнение «Жонглирование с заданием»

Задание: помимо стандартного жонглирования, вводились усложнения: чередование правой и левой ноги, бедром, головой; выполнение заданного количества касаний подряд одной ногой.

Цель: повышение уровня «чувства мяча», улучшение работы различных мышечных групп и концентрации внимания.

Ключевой особенностью предложенной программы было то, что она не заменяла основной план тренировок секции, а дополняла его, делая акцент на тех элементах, которые требовали дополнительного развития согласно гипотезе исследования.

По результатам входного педагогического тестирования и наблюдения в начале эксперимента были получены следующие результаты (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Показатели, характеризующие техническую подготовленность исследуемых спортсменов на начало эксперимента

Тесты	Результаты	
	ЭГ	КГ
Челночный бег 5x10 м, сек	11,8	11,9
Передача мяча с места на 30 м в квадрат 2x2 м, балла	5,4	5,4

Ведение мяча 15 м, обводка стоек (5 шт), сек	8,6	8,5
Удары по воротам на точность, кол-во попаданий	5	6
Жонглирование мячом, раз	45	44

Представленные данные отражают результаты сравнительного тестирования двух групп: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ).

В большинстве тестов наблюдается крайне высокая степень сходства в результатах обеих групп. Это говорит о том, что на исходном этапе группы были однородны по уровню подготовки. Разница в показателях минимальна и составляет сотые доли секунды или единичные баллы/повторы.

Участники экспериментальной группы показали результат на 0,1 секунды лучше. Эта разница статистически незначительна и может быть списана на естественные колебания в физической форме атлетов. В целом обе группы продемонстрировали практически идентичный уровень развития скоростных качеств и координации.

Обе группы набрали одинаковое количество баллов за точность передач, что указывает на их равный технический уровень в данном компоненте.

Контрольная группа оказалась немного быстрее, опередив экспериментальную на 0,1 секунды. Как и в случае с челночным бегом, эта разница несущественна и свидетельствует о паритете в уровне владения мячом и скорости его ведения.

Экспериментальная группа выполнила на одно касание больше. Этот минимальный перевес подтверждает общую тенденцию: показатели групп находятся в одном диапазоне и отличаются друг от друга незначительно.

Данные таблицы свидетельствуют о высокой степени схожести результатов между экспериментальной и контрольной группами по всем пяти

показателям. Ни в одном из тестов нет явного и убедительного превосходства одной группы над другой. Наблюдаемые различия носят случайный характер и слишком малы для того, чтобы делать вывод о каком-либо влиянии фактора, разделяющего эти группы. Можно констатировать, что на момент проведения теста уровень подготовленности участников обеих групп был примерно одинаковым.

Таблица 2 – Подсчет количества обманных движений (финтов), выполненных игроками команды в процессе игровой деятельности

Обманное движение	Количество	
	ЭГ	КГ
Выпад в сторону	5	5
Ложный замах	2	3
Ложная остановка	3	2
Оставь мяч партнеру	2	3
Пробрось мяч	3	3
Уход с переносом ноги через мяч	4	5
Переступание через мяч	2	1
Оттягивание мяча ногой под себя	2	1
итого	23	23

Представленная таблица демонстрирует сравнительный анализ использования обманных движений (финтов) в действиях двух групп: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ).

Таким образом, обе группы продемонстрировали равную интенсивность применения обманных движений. Однако их тактические акценты различаются: контрольная группа отдавала предпочтение финтам, связанным с имитацией удара и игровым взаимодействием (ложный замах, оставь мяч), а также прямому обыгрышу (уход с переносом ноги). В свою очередь, экспериментальная группа чаще прибегала к приёмам,

направленным на сохранение мяча и смену вектора атаки (переступание, отвлечение мяча под себя).

В тренировочный процесс команды были включены упражнения для развития и совершенствования технического мастерства, повышения вариативности навыков выполнения технических приемов в условиях передвижения и взаимодействия с партнерами по команде. Они дополнили и разнообразили процесс, а также способствовали разностороннему освоению двигательных умений, позволяющих эффективно и рационально осуществлять двигательные действия для достижения поставленных тренировочных и соревновательных задач.

В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование исследуемой группы футболистов. Результаты зафиксированы и занесены в таблицы 3, 4

Таблица 3 – Показатели, характеризующие техническую подготовленность исследуемых спортсменов в конце эксперимента

Тесты	Результаты	
	ЭГ	КГ
Челночный бег 5x10 м, сек	11,5	11,9
Передача мяча с места на 30 м в квадрат 2x2 м, балла	7	6
Ведение мяча 15 м, обводка стоек (5 шт), сек	8,2	8,9
Удары по воротам на точность, кол-во попаданий	7	5
Жонглирование мячом, раз	49	41

На основе предоставленной таблицы можно сделать вывод о значительном превосходстве экспериментальной группы (ЭГ) над контрольной группой (КГ) по всем пяти показателям физической и

технической подготовленности. Разница в результатах не является случайной и прослеживается во всех тестах.

Сравнительный анализ показывает, что экспериментальная группа превосходит контрольную по всем ключевым аспектам футбольной подготовки: скорость и маневренность (челночный бег), техника паса (передача на 30 м), владение мячом (ведение и жонглирование), реализация моментов (удары по воротам).

Совокупность этих преимуществ делает игроков ЭГ значительно более эффективными и конкурентоспособными на поле. Результаты убедительно доказывают эффективность программы тренировок, применявшейся к экспериментальной группе.

Таблица 4 – Подсчет количества обманных движений (финтов), выполненных игроками команды в процессе игровой деятельности

Обманное движение	Количество	
	ЭГ	КГ
Выпад в сторону	7	6
Ложный замах	4	4
Ложная остановка	5	3
Оставь мяч партнеру	3	2
Пробрось мяч	4	3
Уход с переносом ноги через мяч	5	4
Переступание через мяч	4	2
Оттягивание мяча ногой под себя	3	1
итого	35	27

Представленная таблица наглядно демонстрирует существенное тактическое превосходство экспериментальной группы (ЭГ) над контрольной группой (КГ). Общее количество обманных движений, выполненных

игроками ЭГ, составило 35, что на 8 финтов больше, чем у игроков КГ (27). Это указывает на более агрессивный и творческий стиль игры команды из ЭГ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на развитие футбола, техническая подготовка остаётся одной из ключевых проблем. Это подчёркивает, что даже на высоком уровне мастерства всегда есть резервы для роста. В связи с этим возникает необходимость искать новые, разносторонние и многогранные способы совершенствования техники для улучшения спортивного результата. Это означает, что подход к тренировкам не должен быть однобоким; он должен включать в себя различные методы, упражнения и подходы для всестороннего развития игрока.

Техническая подготовка рассматривается как комплексная система, состоящая из двух фундаментальных и равнозначных компонентов:

Техника передвижения: это основа, которая включает в себя все виды бега (спринт, рывок, бег спиной), прыжки, остановки, повороты и изменение направления движения. Без отточенной техники передвижения невозможно эффективно действовать с мячом.

Техника владения мячом: это непосредственно работа с мячом – удары, передачи, ведение, остановки, финты.

Непрерывность процесса: обучение технике – это не этап, а постоянный процесс. Он начинается с раннего детства и продолжается на протяжении всей карьеры спортсмена, пока он играет в футбол. Навыки требуют постоянного поддержания и совершенствования.

Тенденция к универсализации: современный футбол требует от игроков многофункциональности. Защитник должен уметь начинать атаку, нападающий – прессинговать и отбирать мяч. Это повышает значимость всех технических компонентов.

В контексте универсализации финты выделяются как особенно значимый компонент. Если раньше это было прерогативой в основном

атакующих игроков, то теперь умение обыграть соперника один в один ценится в любой линии.

Владение наравне с базовыми приёмами: хорошо подготовленный игрок должен не просто знать несколько финтов, а владеть ими в равной степени с базовыми техническими приёмами (пасом, ударом). Это означает, что финты должны быть такими же надёжными и автоматизированными.

Эффективное сочетание: главное – это не просто владение набором движений, а умение эффективно сочетать их в различной последовательности. Выбор финта и его последовательности должен диктоваться игровой ситуацией. Именно это умение – импровизировать и находить нестандартные решения – отличает высококлассного игрока.

В рамках педагогического эксперимента в тренировочный процесс команды футболистов старшего школьного возраста был внедрён комплекс упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства, с акцентом на обманные движения. Анализ итогового среза показателей, полученных в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах, позволяет сделать однозначный вывод о превосходстве спортсменов из ЭГ по всем оцениваемым критериям.

1. Физическая и техническая подготовленность

Результаты контрольно-педагогических испытаний свидетельствуют о статистически значимом улучшении показателей у испытуемых ЭГ:

Скоростные качества: в тесте «Челночный бег 5x10 м» спортсмены ЭГ показали результат на 0,4 сек лучше (11,5 сек против 11,9 сек), что говорит о более высоком уровне развития ловкости и способности к быстрой смене направления движения.

Техника владения мячом: в тестах «Передача мяча с места на 30 м», «Ведение мяча 15 м с обводкой стоек» и «Жонглирование мячом» преимущество ЭГ составило от 7 до 8 единиц (или 0,7 сек). Это указывает на существенное повышение уровня технического мастерства, координации и чувства мяча.

Ударные действия: показатель «Удары по воротам на точность» был выше в ЭГ на 2 попадания (7 против 5), что напрямую влияет на эффективность реализации голевых моментов.

2. Тактическая оснащённость

Анализ соревновательной деятельности выявил качественные изменения в тактическом мышлении игроков ЭГ. Общее количество обманных движений, выполненных футболистами ЭГ, было значительно выше (35 финтов) по сравнению с КГ (27 финтов).

Ключевое отличие заключается не только в количественном, но и в качественном разнообразии арсенала. Игроки ЭГ чаще применяли сложные и вариативные технические приёмы, такие как «ложная остановка», «переступание через мяч» и «оттягивание мяча ногой под себя». Использование этих элементов свидетельствует о более высоком уровне индивидуального тактического мастерства, непредсказуемости действий и способности эффективно решать игровые ситуации в условиях дефицита времени и пространства.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что целенаправленное применение разработанной программы способствует достоверному росту показателей физической, технической и, в особенности, тактической подготовленности футболистов, нашла своё полное подтверждение. Полученные результаты доказывают, что внедрение предложенных средств и методов в тренировочный процесс является целесообразным и эффективным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Бойченко, С. Взаимосвязь ловкости с техническим мастерством футболистов / С. Бойченко // Теория и методика физ. воспитания и спорта. 2015. №2. С. 3-5.

2.Суворов, В.Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: дис.... канд. пед. наук/ В.Я. Суворов. Н. Новгород, 2015. 370 с.

3.Сухобский, А.В., Огородников, С.С. Начальная техническая подготовка юных футболистов / А.В, Сухобский, С.С. Огородников // Молодой ученый. 2014. №6. С. 851-855.

4.Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. М.: Физкультура и спорт, 2010. 255 с.

5.Футбол. Начальная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико, В.Г. Гончаренко. М.: 2016. С. 40-65.