

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: Методика обучения техническим приемам в футболе

Обучающийся

И.А. Могилевский

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Андрея Игоря Александровича Могилевского по теме: «Методика обучения техническим приемам в футболе»

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Сложность обусловлена жестким противодействием с соперниками.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что процесс спортивной подготовки юных футболистов будет более целенаправленным и продуктивным, если в первый год обучения будет использоваться больше технических элементов, в том числе и сложного характера и будет осуществлен дифференцированный подход к подбору элементов в каждой тренировочной группе.

Решение задач исследования осуществлялось благодаря внедрению в тренировочный процесс юных футболистов методики формирования технических элементов на начальном этапе подготовки. В результате проведенного опытно-экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза. Экспериментально подтверждена эффективность использования специальной методики формирования технических элементов на начальном этапе подготовки у юных футболистов.

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 9 рисунков.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты обучения техническим приемам в футболе .....	6
1.1 Техническая подготовка футболистов на различных этапах спортивной подготовки .....	6
1.2 Физиологические и психологические особенности детей 7-8-лет	14
1.3 Двигательные способности и их влияние на техническую подготовку в футболе.....	17
Глава 2 Методы и организация исследования.....	21
2.1 Цель и задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	27
3.1 Экспериментальная программа формирования технических элементов юных футболистов 7-8 лет.....	27
3.2 Результаты исследовательской работы и их обсуждение .....	29
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

## Введение

Актуальность исследования. Футбол – это одна из самых известных и массовых коллективных спортивных игр. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением ситуаций, использованием перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Сложность обусловлена жестким противодействием с соперниками. Для футболиста важными двигательными качествами являются ловкость, быстрота, точность движений, способность к координации движений. Сочетать все эти качества возможно, только имея высокий уровень функционального совершенствования работы центральной нервной системы.

Современный высокий уровень футбола характеризуется высоким исполнительским мастерством. Индивидуальная подготовка футболиста высокого уровня складывается из различных компонентов: физической, технической, тактической, теоретической, волевой подготовки.

Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов [12],[13],[16],[18],[25].

В связи с этим, совершенствование процесса технической подготовки в детском футболе невозможно без научно-обоснованного подхода к организации учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов 7-8 лет на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – средства и методы технической подготовки юных футболистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что процесс спортивной подготовки юных футболистов будет более целенаправленным и продуктивным если:

- в первый год обучения будет использоваться больше технических элементов, в том числе и сложного характера;
- будет осуществлен дифференцированный подход к подбору элементов в каждой тренировочной группе.

Цель данной работы состоит в экспериментальной проверке методики обучения техническим элементам игры в футбол детей 7-8 лет.

Задачи исследования:

- Определить начальный уровень подготовленности юных футболистов 7-8 лет.
- Разработать методику формирования начальных технических элементов для юных футболистов 7-8 лет.
- На практике проверить эффективность разработанной методики формирования начальных технических элементов для юных футболистов.

Практическая значимость. Разработанная методика может быть использована в тренировочном процессе юных футболистов, в школьной программе по физической культуре для начальных классов при обучении игре в футбол.

Экспериментальная работа проводилась в Межрегиональной детско-молодежной общественной организации футбольный клуб "Импульс"

Структура бакалаврской работы. Представленная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 4 таблицы, 9 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 43 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты обучения техническим приемам в футболе**

## **1.1 Техническая подготовка футболистов на различных этапах спортивной подготовки**

В России футболом занимается более трех миллионов человек и с каждым годом число поклонников этой игры растет. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Заваров А. в своих работах пишет: «техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол» [12].

Техническая подготовка обеспечивает высокий уровень тактических возможностей футболистов. Губа В.П. в своих работах отмечает: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели»[9].

Сложность выполнения технических действий обусловлена жестким противодействием с соперниками. Поэтому технические приемы разучиваются и доводятся до автоматизма в условиях тренировочной деятельности, а для совершенствования технических приемов необходимо применять различные ситуации, близкие к игровой деятельности.

Для футболиста важными двигательными качествами являются ловкость, быстрота, точность движений, способность координировать свои действия. Сочетать все эти качества возможно, только имея высокий уровень функционального совершенствования работы центральной нервной системы, которая обеспечивает координацию сложных двигательных действий [5],[8],[22].

Современный уровень футбола характеризуется высоким исполнительским мастерством, которому свойственно быстрота и рациональность действий. Индивидуальная подготовка футболиста высокого уровня складывается из различных компонентов: физической, технической, тактической, теоретической, волевой подготовки.

Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов

[1],[4],[7],[24],[25].

Кузнецов А.А. отмечает в своих работах: «прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером. Обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом» [17].

В работах, посвященных обучению техническим приемам в футболе, Золотарёв А.П. пишет: «необходимо обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом. Начать формировать у игроков 9-10 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей» [13].

Программа ДЮСШОР по футболу рассчитана на 10 лет. Возраст спортсменов, которые участвуют в реализации программы спортивной подготовки по футболу от 7 до 18 лет. Многолетняя подготовка юных спортсменов включает несколько этапов, которые имеют свои задачи и продолжительность (таблица 1): этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность начального этапа спортивной подготовки три года, возраст для зачисления в группы начинается с 7 лет, количество человек в группе 14. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжается 5 лет, возраст для зачисления в группы начинается с 10 лет, количество человек в группе 10. Этап совершенствования спортивного мастерства продолжается без ограничения в сроках, возраст для зачисления в группы начинается с 14 лет, количество человек в группе 6 [15],[28].

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спорт. специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6

Как отмечает Золотарёв А.П.: «проведенные исследования изучения учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволили прийти к выводу об относительной условности разделения на периоды и необходимости планирования отдельных этапов подготовки, направленных на накопление и реализацию функционального и технико-тактического потенциала игроков»[13].

Критериями классификации технической подготовки в футболе является характер игровой деятельности. В футболе, в соответствии с этими критериями выделяют две области – техническая сторона игрока, который находится на поле (полевого игрок) и техническая сторона игрока, стоящего в воротах (вратаря).

В процентном соотношении технической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки отводится 35- 45% тренировочного объема для детей, которые занимаются около года и больше одного года. Такой большой объем не предусмотрен больше ни на одном этапе спортивной подготовки. На следующих этапах подготовки (тренировочном), техническая подготовка в первые 2 года занимает 26%-34% тренировочного времени, свыше 2 лет 18%-23% тренировочного времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства - технической подготовке уделяется 13%-17% тренировочного

времени (таблица 2) [15],[24].

Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол», %

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

Губа В.П. в своих работах пишет: «на первом этапе обучения сообщаются сведения о значении, и особенности двигательной задачи, и путях ее решения, формируя соответствующие знания на основе рассказа об изучаемом действии, показывая и сопровождая комментариями, концентрируя внимание на программе действия, и усиливая мотивацию, потребность в овладении техникой и основой движений в футболе. Это способствует формированию представлений об изучаемом действии, так как кроме создания зрительного и логического образа, основанного на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с

ощущениями, возникающими при практических попытках решить поставленные задачи» [7].

Голомазов С.В. следующим образом характеризует первый этап подготовки в футболе: «на первом этапе подготовки юных футболистов необходимо научить основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приемы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и точных и своевременных пасов не может быть хороших футболистов» [6].

Как отмечает Вайн Х. в своих работах по футболу: «на этапах многолетней подготовки отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов. Выбор составляющих технико-тактической подготовки в спортивных играх, это не случайный набор различных тренировочных средств, а подбор тех, которые обладают необходимым положительным воздействием на успешность овладения техникой и тактикой игры»[3].

Техника приемов в футболе постоянно совершенствуется, как и меняется сама игра в футбол. Прогресс игровых действий в футболе развивается благодаря противостоянию двух команд, разработке тренерским коллективом новаторских тактических систем защитных и нападающих действий команд.

При обучении техническим приемам на начальном этапе подготовки главным является многократное повторение технических приемов и их вариативность. Необходимо соблюдать последовательность процесса обучения:

- начальная постановка техники;
- стабилизация техники;
- совершенствование техники.

Труд тренера заключается в кропотливом поиске и упражнениях. Технические приёмы, которые применяют при обучении юных футболистов:

«удар по мячу внутренней стороной подъема. Осваивать технику ударов ногами по мячу, лучше с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для ударов по воротам противника с близкого расстояния, удар должен быть недостаточно сильный, но точный. Удар по мячу серединой подъема применяют при передачах на средние и длинные расстояния, выполняя его с прямого разбега.

Удар по мячу внутренней частью подъема применяются при обстреле ворот соперника, выполняя штрафные и угловые удары и, передачи с флангов.

Удар по мячу внешней частью подъема, применяют при обстреле ворот, или используя угловые и штрафные удары, иногда при скрытой передаче мяча партнеру (при этом ударе мяч закручивается, отклоняясь в сторону, поэтому направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча).

Удар по мячу носком применяют в сырую погоду, или с небольшого замаха, при единоборстве с противником, когда стараются вытолкнуть мяч.

Одним из наиболее сложных технических приемов это удар по мячу с лёта. Здесь необходимо обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом, юному футболисту надо повернуться лицом к летящему мячу в момент его приближения, и наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Если удар в середину мяча выполняется технически правильно, то мяч летит точно в цель, эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней и внешней частями подъема.

Удар с полулета очень сильный удар и выполняется в момент отскока мяча от земли, его используют при дальних передачах, и выполняют как серединой, так и внешней частью подъема. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад» [18].

Как замечает в своих работах Губа В.П.: «каждое повторение какого-

либо технического приема в нервно-мышечной системе формирует его образ, который представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответа мышц на эти команды. Под ответом понимается напряжение и расслабление мышц в определенные моменты движения, и чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. При больших перерывах между повторениями образ, или нервно-мышечная память, разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной» [7].

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «на начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. И основная задача - добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал на несколько метров» [8].

Анализ техники подразумевает общие требования к различным характеристикам, при этом внимание уделяют эталону, на который надо ориентироваться при построении системы движений. Но неоспоримый факт, что у большинства футболистов техника индивидуальная, которая зависит от особенностей телосложения и функциональных возможностей игрока. Индивидуальная техника соответствует основным требованиям, отличается от стандартной техники только деталями. Техника некоторых футболистов выходит далеко за рамки стандартной, поэтому является уникальной и узнаваемой.

Скитневский В.Л. с соавторами констатирует «Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на ранних этапах начальной подготовки в ДЮСШ и в СДЮСШОР, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола» [26].

## 1.2 Физиологические и психологические особенности детей 7-8-лет

По мнению Кузнецова А.А.:«для того, чтобы приступить к изучению техники футбола, в первую очередь, необходима соответствующая зрелость. Зрелость означает определенный уровень роста тела и связанную с этим работу органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы; при этом, внимание акцентируется в первую очередь не на росте и весе тела, а на тех качественных изменениях, которые характеризуют деятельность внутренних органов молодых футболистов» [16],[17].

Спортивная тренировка, с биологической точки зрения - это процесс, направленный, на адаптацию организма к физическим нагрузкам. В содержание тренировочного занятия юных футболистов входит физическая, психологическая, техническая и тактическая подготовка. Необходимо понимать, что футбол для детей младшего возраста от 6 до 12 лет – это футбол радости, игра, которая приносит положительные эмоции и мотивирует детей для освоения различных приемов игры [19],[27].

Возраст 7-8 лет по возрастной периодизации относится к младшему школьному возрасту, который заканчивается в 11 лет. Этот возраст ученые называют вершиной детства, это период глубоких и качественных изменений всех систем организма. В этом возрасте создаются благоприятные условия для формирования физических качеств и координационных способностей, которые реализуются в двигательной деятельности. В младшем школьном возрасте у детей происходит смена деятельности, которая отражается на образе жизни и влияет на здоровье [20].

Темпы индивидуального развития у детей различные. Неравномерность в развитии присутствовала в младшем возрасте всегда, но в настоящее время процент отстающих в развитии детей увеличился, и это необходимо принимать во внимание при организации учебного и тренировочного процесса. Развитие в этом возрасте отличается интенсивностью и относительной равномерностью. Ежегодное увеличение длины тела

мальчиков и девочек увеличивается в среднем на 4-5- сантиметров, масса тела на 2-3 кг. В этом возрасте отмечается увеличение объема грудной клетки на 1,5 -2 см, которая более активно участвует в дыхании. Функциональные возможности органов дыхания состоят в следующем: увеличивается дыхательный объем, минутный объем дыхания. Частота дыханий уменьшается, если в 5 лет в минуту частота дыханий 25, то к 12 годам частота дыханий составляет до 20 циклов в минуту[20],[30].

К семи годам строение дермы у детей такое же, как у взрослых, только тоньше коллагеновые волокна. Интенсивность кровоснабжения кожи высокая. Мышечная масса в этом возрасте продолжает увеличиваться в основном за счет мышц конечностей, кроме этого увеличивается диаметр мышечных волокон. Масса мышц по отношению к массе тела, к 8 годам составляет, примерно 27,77% состава тела [20].

Занятия спортивными упражнениями с детьми должны проводиться по специальным методикам, тогда они будут оказывать положительное влияние на формирование функциональных систем организма.

В 7-9 лет у детей отмечается максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности, но к длительному физическому напряжению организм пока не готов. Мышечная выносливость увеличивается постепенно к 17 годам, почти в два раза. Хрящевой ткани в младшем школьном возрасте много и отмечается повышенная гибкость скелета, это необходимо учитывать в тренировочном процессе. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью в 8-9 лет. Важной задачей учителей физической культуры и тренеров спортивных секций в этот период, обеспечить правильное формирование скелета. Развитие мышц сгибателей и их тоническое напряжение опережает развитие мышц разгибателей, поэтому упражнения должны быть направлены на развитие мышц разгибателей. Увеличивается масса сердца от 105 г. в шестилетнем возрасте до 175 г. в 12 летнем возрасте, но мышцы его не обладают достаточной силой. При нагрузке происходит значительное повышение пульса, за счет притока крови к работающим

мышцам. Суммарный просвет сосудов у детей больше чем у взрослых. Повышается минутный объем крови и постепенно уменьшается скорость кровотока [20], [31].

Постепенно происходит совершенствование иммунной системы, это способствует повышению местного и общего иммунитета. К десяти годам у детей количество лимфатических узлов становится, как и у взрослых [20].

Строение коры головного мозга к 8 годам почти такое же, как и у взрослых. Длина спинного мозга к 7-10 годам увеличивается вдвое. Нервно-психическая деятельность совершенствуется и становится более сложной. Функциональные показатели нервной системы не совершенны. «И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрому истощению клеток коры головного мозга, и следовательно к утомлению». Для детей необходима частая смена деятельности, упражнения не связанные с большой нагрузкой и частые перерывы для отдыха. Преимущественно в деятельности преобладает игровая деятельность. Дети 8-9 летнего возраста не способны к длительному сосредоточению и самоконтролю [29], [31]. Эти факторы важно учитывать при организации тренировочного процесса. Игровая деятельность, игровые задания и игровой метод должен преобладать на занятиях с детьми младшего школьного возраста. К игровой деятельности должен быть постоянный и поддерживающий интерес. В последнее время часто встречаются дети, у которых есть трудности в адаптации к коллективу, это может отразиться на их психическом развитии, поэтому, включение в тренировочный процесс различных подвижных игр, воспитание доброжелательности, взаимопомощи необходимое условие в работе тренера [14],[19]. Постепенно совершенствуются адаптационные возможности организма детей, и младшие школьники болеют реже, чем раннем детстве. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к переутомлению. В этом возрасте, по статистике очень высокая частота травм, что связано с увеличившейся двигательной активностью [31]. Хорошая организация и дисциплина на занятиях является

обязательным компонентом в работе с детьми младшего школьного возраста.

### **1.3 Двигательные способности и их влияние на техническую подготовку в футболе**

Как отмечает в своих работах Бишопс И.: «главное в планировании тренировки для детей, это найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки игры в футбол и не очень интересной, но полезной для обучения футболу, это упражнения специальной и общей подготовки. Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые или ситуационные, всегда интересны для детей и они готовы играть всю тренировку. Другие, назовем эти упражнения стандартными - это передачи мяча в парах, ведения и другие менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе» [2].

Главное внимание в своей работе на начальном этапе подготовке тренер должен уделять основам технической подготовки. Заваров А. в своих работах отмечает: «основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Устранить эти ошибки не просто, но можно. Прежде всего, необходимо систематически отрабатывать ложные движения, анализируя при этом эффективность их выполнения» [12].

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа, для этого всем начинающим футболистам надо знать способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат. Отбор мяча перехватом применяют в том случае, когда соперник, двигается с мячом навстречу, далеко отпустил от себя мяч, в этот момент необходимо постараться овладеть мячом или попытаться его отбить, важным фактором будет местоположение на поле атакующих и обороняющих игроков, и выход из-под игрока. Один из сложных технических приемов игры - это отбор мяча подкатом, который применяется, когда нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом» [9].

В своих работах Кузнецов А.А. пишет: «одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм необходимо комплексно и дифференцированно. Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков и команды, в целом. Учитывая длительность и систематичность занятий, необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых решаются определенные задачи. Пропорции между элементами спортивной тренировки меняются в зависимости от отдачи игроков, а также от того, в какой период проходит тренировка, как быстро выявляются недостатки занимающихся» [16].

Согласно заключениям Бишопс К. «Технику игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых действий футболистов – это

техника игры. В спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной и гибкой, разнообразной и неотъемлемой от тактики; чтобы техника помогла решать ту или иную задачу, футболисту надо постоянно расширять арсенал технических приемов» [2].

Как пишет в своих работах Кузнецов А.А.: «процесс технической подготовки сводится к становлению умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в процессе выполнения соревновательных действий, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки. Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается, как способность спортсмена к грамотному построению хода соревновательной борьбы с учетом специфики вида спорта и своих индивидуальных особенностей и возможностей соперников, а также с учетом создавшихся внешних условий» [17].

Бишопс К. в своей работе отмечает: «в спортивных играх, и в частности в футболе, мастерство игрока характеризуется объемом, разносторонностью, рациональностью и эффективностью техники и тактики. Разносторонность тактики характеризуется тем, насколько разнообразны тактические ходы в действиях игрока. Не случайно при этом специалисты говорят о технико-тактическом мастерстве» [2].

#### Выводы по главе

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры.

Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов.

Спортивная тренировка, с биологической точки зрения - это процесс, направленный, на адаптацию организма к физическим нагрузкам. В содержание тренировочного занятия юных футболистов входит физическая, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

Техника приемов в футболе постоянно совершенствуется, как и меняется сама игра в футбол. Прогресс игровых действий в футболе развивается благодаря противостоянию двух команд, разработке тренерским коллективом новаторских тактических систем защитных и нападающих действий команд.

## **Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Цель и задачи исследования**

Цель нашей работы состоит в экспериментальной проверке методики обучения техническим элементам игры в футбол детей 7-8 лет.

Задачи исследования:

- Определить начальный уровень подготовленности юных футболистов 7-8 лет.
- Разработать методику формирования начальных технических элементов для юных футболистов 7-8 лет.
- На практике проверить эффективность разработанной методики формирования начальных технических элементов для юных футболистов.

### **2.2 Методы исследования**

В работе были использованы нижеперечисленные методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. За период написания квалификационной работы мы изучили литературные источники по игровым видам спорта, теории и методики физической культуры, основам спортивной тренировки, педагогике. Нами были изучены учебно-методические пособия и программы по футболу.

Организация экспериментальной работы. Экспериментальная работа проводилась в Межрегиональной детско-молодежной общественной

организации футбольный клуб "Импульс".

В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики 7-8 лет, занимающиеся футболом. Всего в эксперименте приняли участие 28 юных футболистов.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях тренировочного процесса. В процессе наблюдения проводился анализ двигательной подготовленности занимающихся, уровень развития двигательных способностей разной направленности и технической подготовки.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован в Межрегиональной детско-молодежной общественной организации футбольный клуб "Импульс".

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных футболистов 7-8 лет. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 14 футболистов в каждой.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных способностей футболистов и технической подготовленности.

Тестовое задание 1. Челночный бег 30 метров, 5 отрезков по 6 метров. Тест направлен на оценку уровня развития ловкости. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной линии. Дается две попытки, в протокол вносят лучший результат (с).

Тестовое задание 2. «Бег 30 метров». Выполняется по команде с высокого старта, время фиксируется в секундах. Дается 2 попытки, учитывается лучший результат.

Тестовое задание 3. «Жонглирование» футбольного мяча двумя ногами. Испытуемому предлагается выполнить жонглирование мячом двумя ногами попеременно, допускается не более двух ударов одной ногой. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Тестовое задание 4. «Техника ведения» Задание состоит из трех

последовательных действий: ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Испытуемый выполняет ведение мяча на отрезке 10 метров. На отрезке 12 метров расставлены 3 стойки на различном расстоянии от 1 метра до 3 метров. Испытуемый ведет мяч, удобной ногой, обводит змейкой 3 стойки и делает удар по воротам с расстояния 7 метров. Учитывается время прохождения отрезков с ведением, обводкой и удар по воротам. Секундомер останавливается, когда мяч пересек линию ворот. Если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Для выполнения задания дается 3 попытки, учитывается лучший результат в (с)

Тестовое задание 5. «Техника остановок». Для выполнения задания испытуемому дается 30 секунд. За это время он выполняет различные приемы мяча (грудью, ногой, бедром) и делает обратную передачу. В этом задании не учитывается точность обратной передачи. Поддачи выполняются с различной силой и под разными углами. В тесте оценивается скорость и сохранение контроля над мячом. Тест оценивается в баллах.

- 5 баллов – получает испытуемый, выполнивший за 30 с. прием и остановку мяча, не допустивший потерю мяча;
- балла – получает испытуемый, допустивший 1 потерю мяча;
- балла – получает испытуемый, допустивший 2 и более потери мяча.

Тестовое задание 6. «Простейшие финты». Испытуемый двигается на скорости в сторону предполагаемого соперника (фишка), которая находится на расстоянии 10 метров, приближаясь, выполняет простейший финт (ложный замах, перекат мяча подошвой, резкая смена направления). Результат теста оценивается в секундах. Задача, обойти «соперника» с наименьшей затратой времени[24],[27].

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «...что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина  $M$  по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, (1)$$

где  $\sum$  – символ суммы;

$M_1$  – значение отдельного измерения (варианта);

$n$  – общее число вариантов.

Далее определяли величину  $\delta$  – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, (2)$$

где  $M_{i \max}$  - наибольший показатель;

$M_{i \min}$  - наименьший показатель;

$K$  - табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий  $t$ - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, (3)$$

где  $M_1$  - среднее арифметическое первой выборки;

$M_2$  – среднее арифметическое второй выборки;

$m_1$  - ошибка среднего арифметического первой выборки;

$m_2$  – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение  $t$  оценивалось по таблице  $t$  - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние

арифметические, и стандартные отклонения» [11], [21], [23].

### **2.3 Организация исследования**

Педагогическое исследование проводилось в Межрегиональной детско-молодежной общественной организации футбольный клуб "Импульс" город Тольятти.

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных футболистов 7-8 лет, 28 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 14 юных спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут (два академических часа) в контрольной группе. В экспериментальной группе проводилось тоже 4 тренировочных занятия. В контрольной группе занятия проводились по программе детско-юношеской спортивной школы. В экспериментальной группе работа проводилась по экспериментальной методике формирования начальных технических элементов для юных футболистов 7-8 лет.

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (сентябрь - декабрь 2021 г.) были изучены литературные источники. Были подобраны средства и методы для расширения диапазона движений по формированию координационных способностей. Сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭК) из футболистов 7-8 лет.

На втором этапе в период с февраля 2022 г. по апрель 2022 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 28 юных футболистов. Контрольная и экспериментальная группы футболистов 7-8 лет, по 14 человек в каждой.

На третьем этапе с мая 2022 года по октябрь 2022 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.

## Выводы по главе

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы юных футболистов 7-8 лет, 28 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 14 юных спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут (два академических часа) в контрольной группе. В экспериментальной группе тоже 4 тренировочных занятия. В контрольной группе занятия проводились по программе детско-юношеской спортивной школы. В экспериментальной группе работа проводилась по экспериментальной методике формирования начальных технических элементов для юных футболистов 7-8 лет.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных способностей футболистов и технической подготовки.

Полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров.

## **Глава 3 Анализ результатов исследования**

### **3.1 Экспериментальная методика формирования технических элементов юных футболистов 7-8 лет**

При разработке экспериментальной методики формирования технических элементов юных футболистов, мы учитывали, что этот возраст является благоприятным периодом формирования технических навыков и умений юных футболистов. Техническая подготовка футболистов в процентном соотношении на этапе начальной подготовки занимает 35- 45% тренировочного объема для детей, занимающихся до года и свыше года. Такого большого объема по времени нет больше ни на одном этапе. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) технической подготовке уделяется в первые 2 года 26%-34% , свыше 2 лет 18%-23% тренировочного времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства - технической подготовке уделяется 13%-17% тренировочного времени. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по футболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемых на начальном этапе подготовки.

Главной задачей на начальном этапе обучения это научить детей различным способам передвижений (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями различной сложности, это будет способствовать более эффективной технической подготовке и развитию двигательных способностей. Процесс обучения на начальном этапе подготовки юных футболистов был построен в соответствии с общепринятыми педагогическими принципами.

В тренировочной деятельности уделялось внимание организационным методам групповому и индивидуальному. Индивидуально работали с детьми для того, чтобы ликвидировать диспропорцию в технической подготовке

конкретных детей, а также для расширения возможности индивидуального технического обучения. Для улучшения работы по технической подготовке мы разработали экспериментальные комплексы упражнений, которые включались в основную часть тренировочного занятия. Комплекс выполнялся в течение 15-20 минут.

В содержание комплекса входили: разновидности бега; бег с изменением скорости; старты из различных исходных положений в статике; старты после выполнения предварительного задания; старты после акробатических упражнений; старты после различных прыжков; беговые упражнения с преодолением препятствий; бег с имитационными движениями; беговые упражнения по наклонной траектории (вверх и вниз) (рисунок 1).

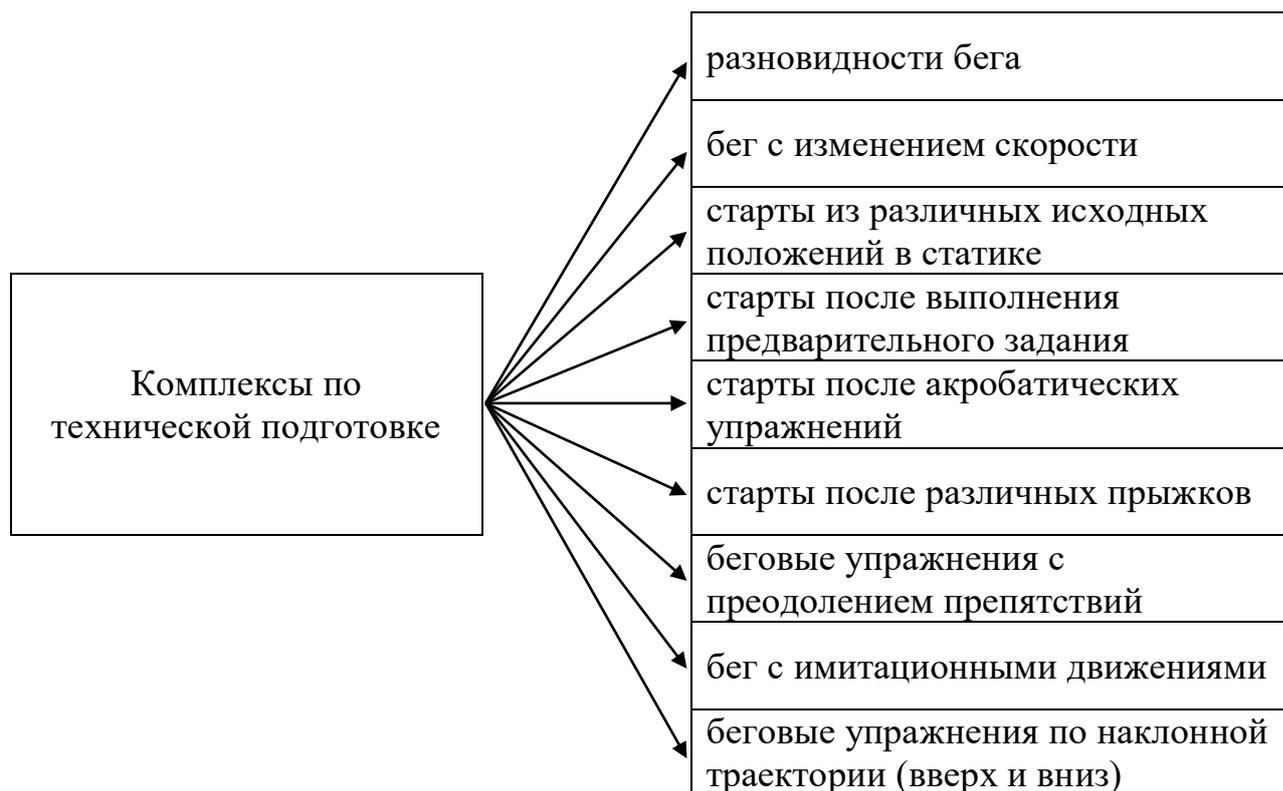


Рисунок 1 – Содержание экспериментальных комплексов упражнений

В процессе тренировочной деятельности использовались методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-

иллюстративный, игровой и соревновательный. Методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация[12].

Структура тренировочного занятия состояла из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. В подготовительную часть включались упражнения суставной гимнастики, особое внимание уделялось подготовке стопы к предстоящей работе. Особенность этих разминочных упражнений состоит в том, что для разогревания мышц используются нестандартные для обычных общеразвивающих упражнений движения, по продолжительности подготовительная часть составляла 12-15 минут.

В основную часть включались комплексы подводящих, специально-подготовительных и технических упражнений для обучения основным элементам техники, игровая деятельность. Продолжительность основной части в зале 55-60 минут.

В заключительную часть включались упражнения стретчинга и упражнения на расслабление мышц, участвующих в работе, упражнения для расслабления проводились в игровой форме. Продолжительность заключительной части занятия от 12-15 минут.

Таким образом, нами были разработаны экспериментальные комплексы для обучения техническим приемам в футболе. После окончания экспериментального периода мы повторно провели тестирование уровня развития двигательных способностей и технической подготовки юных футболистов экспериментальной и контрольной групп.

### **3.2 Результаты проведенного экспериментального исследования**

Педагогический эксперимент продолжался 3 месяца с февраля по апрель 2022 года. Контрольная группа юных футболистов в количестве 14 человек, занималась по программе по детской юношеской спортивной школы. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут. Участники экспериментальной группы занимались тоже 4 раза в неделю по

90 минут, кроме общей программы детско-юношеской спортивной школы в тренировочный процесс были включены специальные комплексы для обучения различным способам передвижений (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями различной сложности.

Для оценки физической подготовленности юные футболисты были протестированы по шести показателям, среднестатистические результаты которых представлены в таблице 3.

Сравнивая результаты начального тестирования контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%.

Таблица 3 – Результаты начального тестирования

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Челночный бег 5 x 6 м (с)	13,6±0,2	13,6±0,3	0,8	p>0,05
Бег 30 метров (с)	6,5±0,2	6,6±0,2	0,3	p>0,05
Жонглирование (кол-во)	5,1±0,7	5,0±0,7	0,8	p>0,05
Техника ведения (с)	12,3±0,2	12,4±0,1	0,3	p>0,05
Техника остановок (баллы)	3,8±0,7	3,6±1,1	0,7	p>0,05
Простейшие финты (с)	12,2±0,2	12,2±0,2	0,6	p>0,05
Примечание: X - среднее арифметическое значение; $\delta$ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Оценка развития двигательных способностей мальчиков 7-8 лет обеих групп в начале эксперимента выявило низкий уровень, в сравнении с нормативными показателями данной возрастной категории (рисунок 2). По итогам тестирования у футболистов наблюдались слабое развитие скоростно-силовых способностей и низкий уровень технической подготовленности.

Несмотря на нестабильные показатели, испытуемые были позитивно настроены на процесс повышения уровня технической подготовленности. Для этого нами была разработана экспериментальная методика, в которую

входили комплексы специально-подготовительных и технических упражнений для обучения технике передвижений.

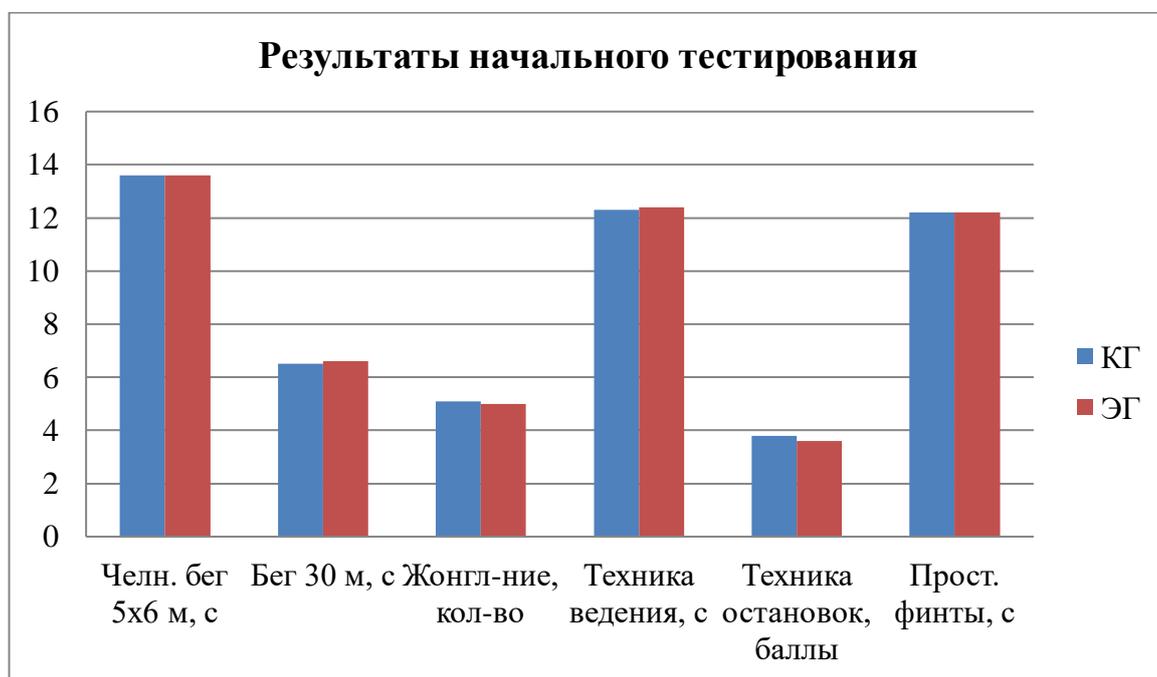


Рисунок 2 – Результаты тестирования КГ и ЭГ до эксперимента

По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение технической подготовленности юных футболистов, было проведено повторное тестирование по определению состояния развития двигательных способностей и технической подготовленности. Цель тестирования заключалась в проверке методики обучения техническим элементам игры в футбол детей 7-8 лет.

Результаты исследования уровня физической и технической подготовленности детей 7-8 лет, занимающихся футболом, после проведенного эксперимента представлены в таблице 4.

Анализ полученных данных показал, что между испытуемыми экспериментальной группы, занимающимися по предложенной нами программе, и контрольной группы, занимающимися по программе спортивной школы, имеются достоверные различия (при  $p < 0,05$ ) по всем

показателям (рисунок 3).

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Челночный бег 5 х 6 м (с)	13,2±0,1	13,0±0,2	3,1	p<0,05
Бег 30 метров (с)	6,2±0,1	6,1±0,1	2,6	p<0,05
Жонглирование (кол-во)	7,1±1,2	9,1±1,4	4,2	p<0,05
Техника ведения (с)	12,0±0,2	11,7±0,1	4,8	p<0,05
Техника остановок (баллы)	4,1±0,8	4,8±0,4	2,8	p<0,05
Простейшие финты (с)	11,4±0,2	11,1±0,2	3,5	p<0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение;  $\delta$  - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

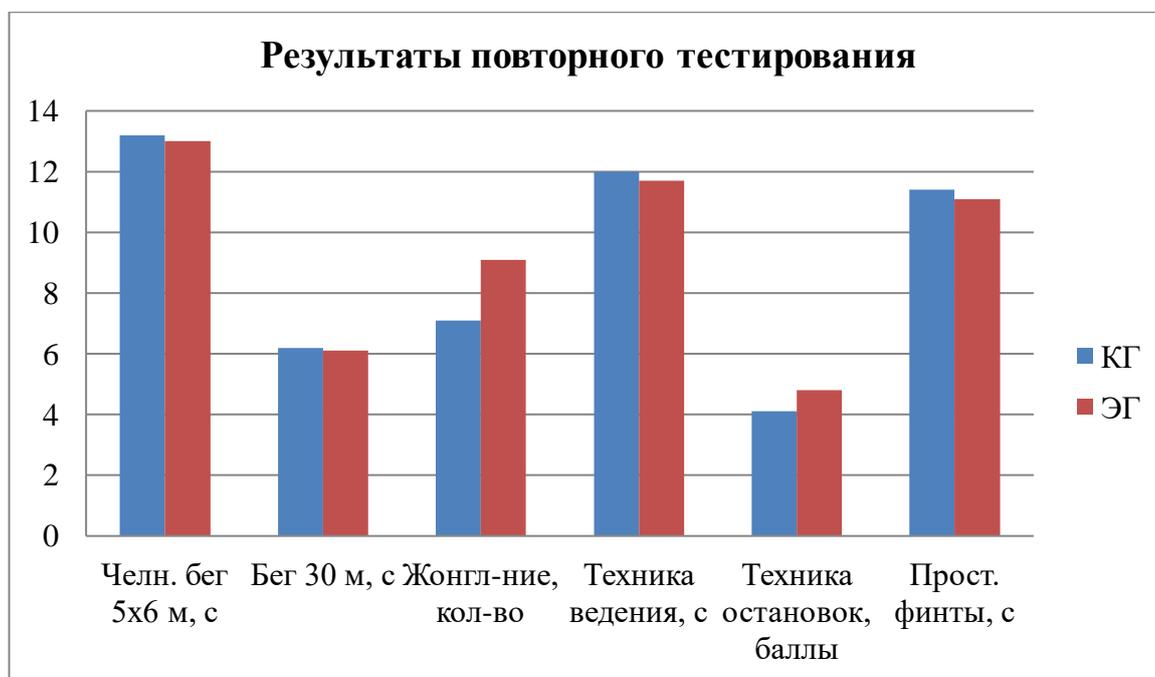


Рисунок 3 – Результаты тестирования КГ и ЭГ после эксперимента

На рисунке 4 представлены результаты теста, оценивающего скоростно-силовые способности юных футболистов, «Челночный бег 5 х 6 м».

В этом тесте в конце эксперимента время преодоления пяти шестиметровых отрезков в экспериментальной группе уменьшилось в

среднем на 0,6 с, что составляет 4,4 % (при  $p < 0,05$ ), в контрольной группе показатель уменьшился на 0,4 с, что составляет 2,6 % (при  $p < 0,05$ ).

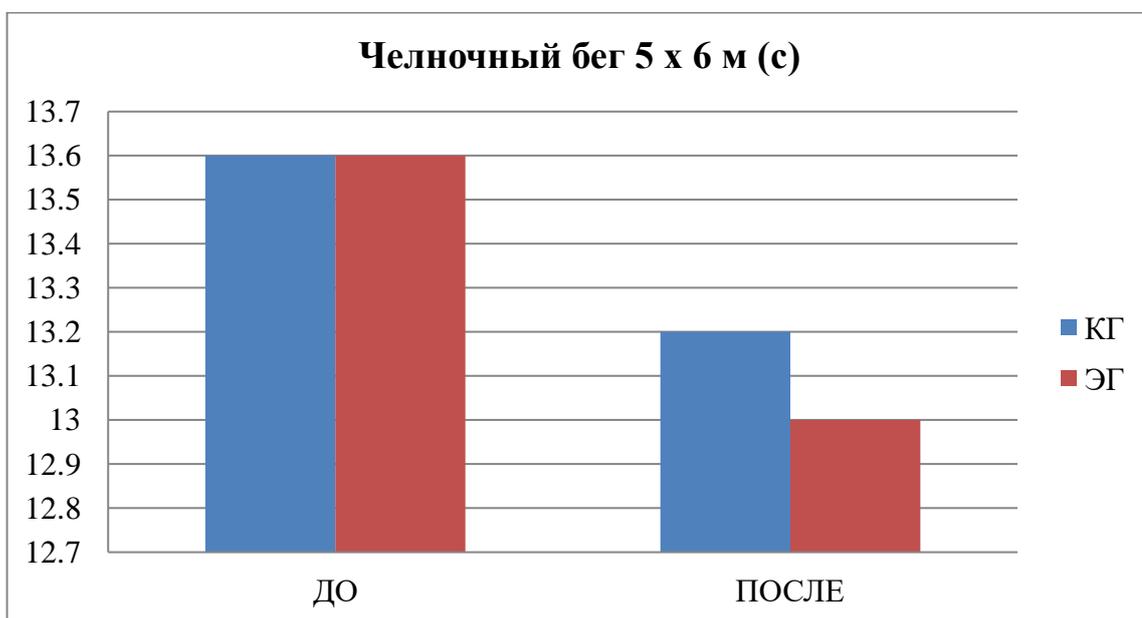


Рисунок 4 – Показатели теста «Челночный бег 5 x 6 м» до и после эксперимента

На рисунке 5 представлены результаты теста «Бег 30 метров» до и после эксперимента.

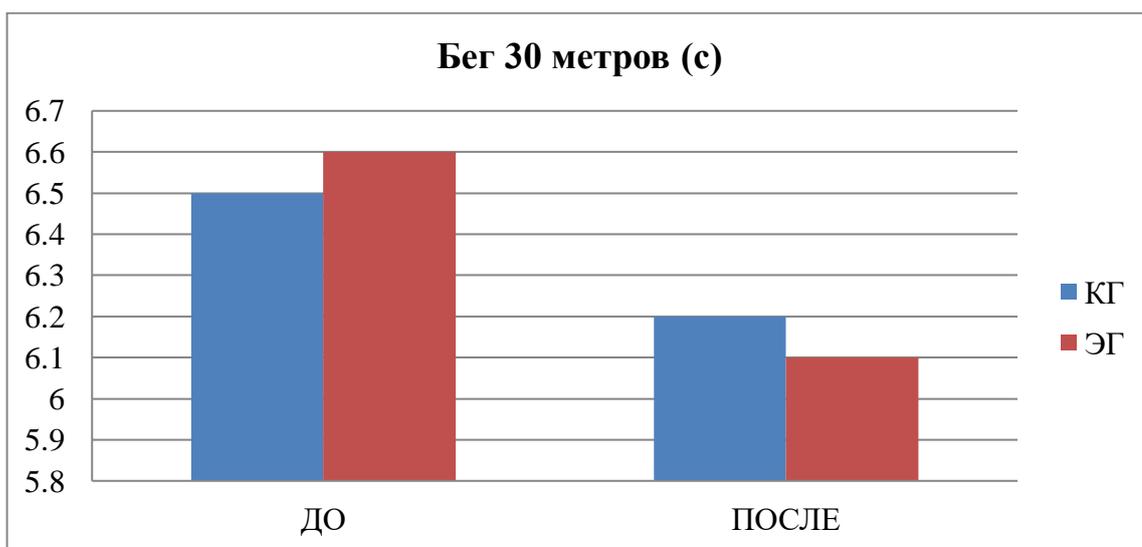


Рисунок 5 – Показатели теста «Бег 30 метров» до и после эксперимента

Мы видим, что в конце эксперимента в тесте, оценивающем скоростные способности, время преодоления тридцатиметровой дистанции у футболистов контрольной группы уменьшилось в среднем на 0,3 с, что составляет 4,8 % ( $p<0,05$ ), в экспериментальной группе показатель уменьшился в среднем на 0,5с, что составило 8,2 % ( $p<0,05$ ).

В сторону увеличения изменились показатели теста «Жонглирование», представленные на рисунке 6. В контрольной группе количество ударов по мячу увеличилось в среднем на 2 раза, что составило 32,6 % (при  $p<0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 4 раза, что составило 57,2 % (при  $p<0,05$ ).

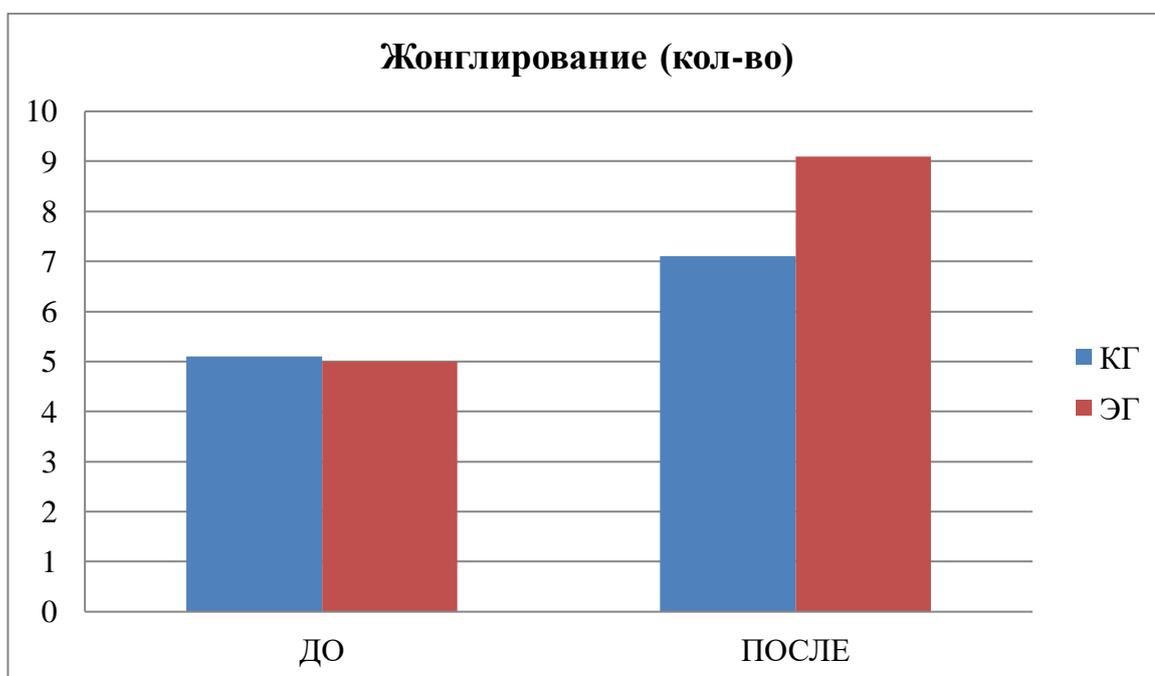


Рисунок 6 – Показатели теста «Жонглирование» до и после эксперимента

Далее на рисунке 7 представлена динамика показателей теста «Техника ведения», оценивающего владение техническим элементом ведения мяча. Мы видим, что у испытуемых контрольной группы время преодоления двенадцатиметровой дистанции с обводкой стоек и ударом по мячу уменьшилось в среднем на 0,3 с, что составило 3,1 % ( $p<0,05$ ), показатель

экспериментальной группы уменьшился в среднем на 0,7 с, что составило 6,2 % ( $p < 0,05$ ).

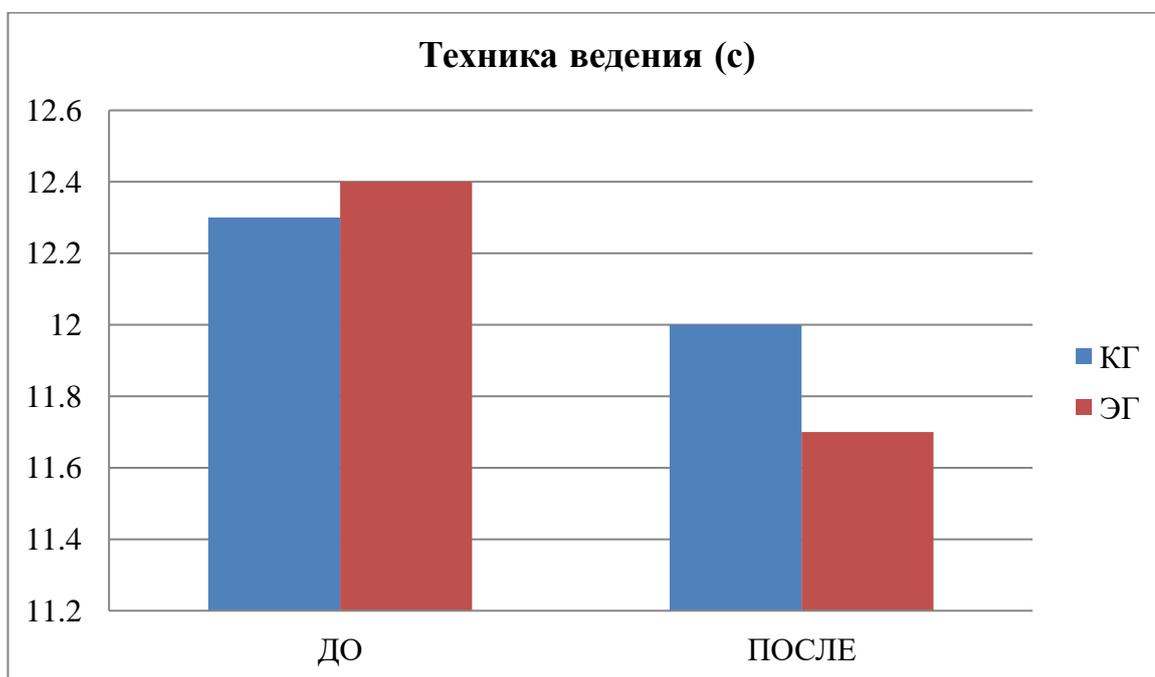


Рисунок 7 – Показатели теста «Техника ведения» до и после эксперимента

В конце эксперимента наряду с улучшением показателей техники ведения мяча юных футболистов 7-8 лет наблюдались достоверные изменения показателей техники остановки мяча ( $p < 0,05$ ). Результаты педагогического эксперимента показали, что у испытуемых произошли положительные изменения в показателях теста «Техника остановок» как в контрольной группе, так и в экспериментальной (рисунок 8).

Мы видим, что в конце эксперимента показатель скорости и сохранения контроля над мячом футболистов контрольной группы увеличился незначительно, в среднем на 0,3 баллов, что составляет 8,4 % ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 1,1 баллов, что составило 26,7 % ( $p < 0,05$ ).

На рисунке 9 представлены результаты теста «Простейшие финты». В этом тесте в конце эксперимента время преодоления десятиметровой

дистанции и обхода соперника в экспериментальной группе уменьшилось в среднем на 1,0 с, что составляет 9,2 % (при  $p < 0,05$ ), в контрольной группе показатель уменьшился на 0,8 с, что составляет 7 % (при  $p < 0,05$ ).

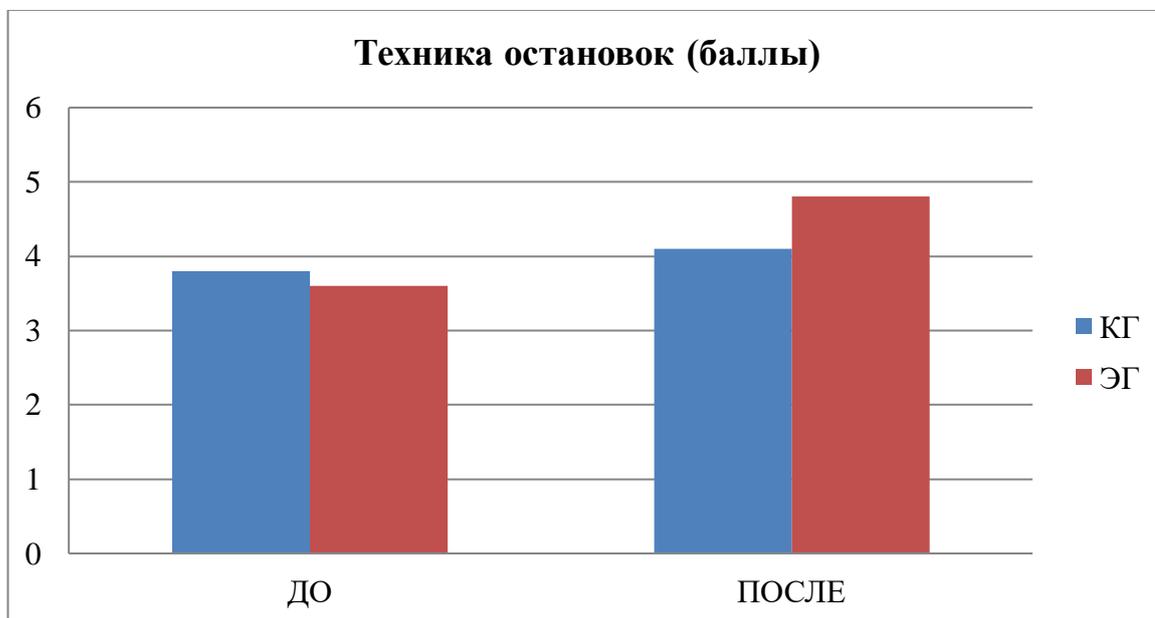


Рисунок 8– Показатели теста «Техника остановок» до и после эксперимента

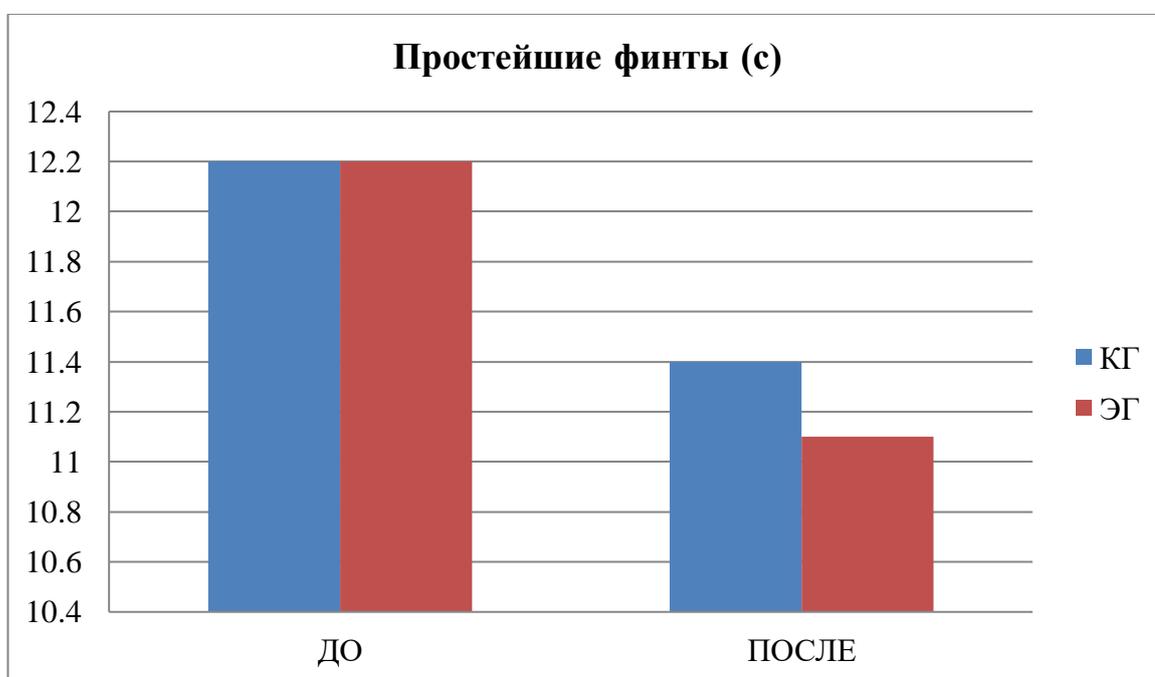


Рисунок 9 – Показатели теста «Простейшие финты» до и после эксперимента

Анализируя данные состояния двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение общей физической и технической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы.

#### Выводы по главе

Благодаря многофункциональному характеру экспериментальные комплексы упражнений, разработанные для футболистов экспериментальной группы, способствовали более успешному овладению техническими приемами в футболе.

Упорядочивание и рациональное распределение тренировочного времени позволило достигнуть более высоких темпов прироста показателей физической и технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе, в показателях контрольной группы также наблюдался прирост, но в большинстве тестов он оказался меньшим, по сравнению с показателями экспериментальной группы.

На основании анализа результатов ЭГ можно сделать вывод, что разработанные комплексы способствовали эффективному овладению техническими элементами игры в футбол детьми 7-8 лет.

## Заключение

В результате изучения современной литературы разных направлений мы выбрали наиболее подходящие средства для эффективного овладения техническими элементами игры в футбол: помимо упражнений общей, специальной физической и технической подготовки в занятия включались игровые упражнения. Такой подбор средств помог повысить включенность испытуемых в тренировочный процесс и их положительный эмоциональный настрой.

На основании результатов исследования мы пришли к следующим выводам:

- Начальное тестирование подтвердило, что вначале педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий. По окончании исследования результаты в экспериментальной группе превосходили по всем показателям физической и технической подготовленности участников контрольной группы.
- Анализ результатов подтвердил, что включение разработанных комплексов оказали на испытуемых экспериментальной группы положительное воздействие.

Проверка эффективности предложенной методики, направленной на обучение техническим элементам игры в футбол детей 7-8 лет, показывает достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение исследуемых показателей в экспериментальной группе в тестах:

- Челночный бег 5х6 м (с) - показатель уменьшился в среднем на 0,6 с, что составляет 4,4 % (при  $p < 0,05$ );
- Бег 30 м (с) - показатель уменьшился в среднем на 0,5 с, что составляет 8,2 % (при  $p < 0,05$ );
- Жонглирование (кол-во) - показатель увеличился в среднем на 4 раза, что составляет 57,2 % (при  $p < 0,05$ );

- Техника ведения (с) - показатель уменьшился на 0,7 с, что составляет 6,2 % (при  $p < 0,05$ );
- Техника остановок (баллы) - показатель увеличился в среднем на 1,1 балла, что составляет 26,7 % (при  $p < 0,05$ );
- Простейшие финты (с) - показатель уменьшился на 1,0 с, что составляет 9,2 % (при  $p < 0,05$ ).

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что процесс спортивной подготовки юных футболистов будет более целенаправленным и продуктивным если:

- в первый год обучения будет использоваться больше технических элементов, в том числе и сложного характера;
- будет осуществлен дифференцированный подход к подбору элементов в каждой тренировочной группе.

## Список используемой литературы

1. Агеев В.И. Техническая подготовка ведения мяча и удара по мячу с занимающимися футболом в группах начальной подготовки. Вестник научных конференций. 2020. №11-1 (63). С.8-10.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Электронный ресурс] / К. Бишопс, Х. Герард. - Электрон.дан. - Москва, 2003. - 168 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва, 2004. - 244 с.
4. Великанов П.В., Филонов Л.В., Канатъев К.Н. Подходы к повышению эффективности технической подготовки в футболе – сборник «Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XVIII научно-практической конференции. 2019.С. 160-165.
5. Голомазов С. В. Футбол: передачи мяча по навесной траектории : метод.разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, Бен Саид Нуреддин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 43 с.
6. Голомазов С. В. Футбол: техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии : метод.разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 33 с.
7. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
8. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков ; под общ.ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Спорт , 2018. - 621 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс]: учеб. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 536 с.
10. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории

структурности движений [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.

11. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб.пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.

12. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192 с.

13. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб. метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - Электрон.дан. - Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.

14. Копылов, Ю.А. система физического воспитания в образовательных учреждениях /Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская. – М.:Арсенал образования, 2018 – 393 с.

15. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. - Электрон.дан. - Москва : Советский спорт, 2015. - 186 с.

16. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва, 2008. - 208 с.

17. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва, 2008. - 312 с.

18. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: Учебное пособие /О.Б.Лапшин – «Спорт» -2014.- 143с.

19. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.

20. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва Советский спорт, 2009. - 272 с.
21. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб.пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
22. Пономарев В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты, монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
23. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб.пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.
24. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб.пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104с.
25. Сиренко Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика: учеб.-метод. пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. - Омск: ОГУ, 2015. - 60 с.
26. Скитневский В.Л., Бурханов С.В., Иванов А.Д., Веряскин М.А. Первоначальное обучение техническим элементам в футболе в группах начальной подготовки.12 Перспективы науки. 2021. № 3 (138). С. 67-69.
27. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон.дан. - Москва, 2015. - 568 с.
28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23с.
29. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва, 2016. - 352 с.
30. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва - Москва, 2015. - 208с.

31. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. - Москва: Советский спорт, 2013. - 68 с.