



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 6-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.04.01. Педагогическое образование

**Направленность программы магистратуры «Образование в сфере
физической культуры и спорта»**

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

25,04 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

Рекомендована/не рекомендована

«18» 02 2023 г.

ав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ОФ-214/225-2-1

Алехин Сергей Дмитриевич

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
1.1 Общая характеристика технической подготовки в футболе	7
1.2 Морфофункциональные особенности и физическая подготовка футболистов 6-9 лет	17
1.3 Способы оценки и контроля уровня технической подготовки в футболе	24
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-9 ЛЕТ.....	32
2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы	32
2.2 Разработка и реализация методики технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их интерпретация	51
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЕ А	66

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии.

Изучение особенностей совершенствования технической подготовленности юных футболистов весьма актуальна, так как обусловлена необходимостью научно-обоснованного подхода к формированию успешного футболиста.

«Техническая подготовка подразумевает под собой умение отдать передачу в одно касание, с правильной скоростью, на удобную ногу вашего партнера по команде» – это слова 3-х кратного обладателя Золотого мяча, признанного одним из лучших футболистов XX века, великого Йохана Кройфа [35].

Известно, что техническая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико–тактических действий. Каким бы физически мощным не был футболист, он никогда не добьется успеха без грамотной технической подготовки.

Актуальность нашей работы обосновывается и потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усложнениям и усилением образовательной направленности уроков физической культуры в школе. Так же необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья. Об этом нам говорят требования Государственного образовательного стандарта.

Методика развития технической подготовки юных футболистов разрабатывалась на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол", в котором мы изучили и приняли во внимание требования к структуре и организации учебно-тренировочного процесса, а также определили нормативы физической подготовки с учетом возраста занимающихся [49].

Исследованием проблем в области футбола занимаются разные специалисты, такие как: Г.Д. Качалин, Г.С. Зонин, В.Л. Решитько, Н.М. Люкшинов и многие другие. Все проблемы, которые исследуются в работах данных авторов, сводятся к вопросу о том, как усовершенствовать методику обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу, которая в свою очередь будет являться основополагающим фактором повышения уровня здоровья и эффективности учебно–тренировочного процесса на следующих этапах тренировок.

Изучение вопросов, связанных с совершенствованием технической подготовки юных футболистов, позволило выявить противоречие между высокими требованиями к уровню подготовленности игроков и недостаточной эффективностью существующей методики подготовки юных футболистов. Необходимость разрешения выявленного противоречия определила проблему нашего исследования: каким образом повысить уровень технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки?

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития технической подготовленности юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

Объект: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 6-9 лет.

Предмет: техническая подготовка юных футболистов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что техническая подготовка юных футболистов 6-9 лет повысится, если будут соблюдены

следующие условия: 1) в учебно-тренировочный процесс будет включена разработанная нами методика; 2) учебно-тренировочный процесс будет индивидуализирован на основе учета возрастных особенностей юных футболистов; 3) в учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга уровня развития физических качеств.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и обобщить практический опыт по теме исследования.
2. На основе изученной литературы разработать методику развития технической подготовленности юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.
3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.
4. Разработать рекомендации по применению методики развития технической подготовленности юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

База исследования: исследование проводилось в летний период 2022 года – на базе стадиона «Центральный» г. Челябинск, зимний период 2022 - 2023 года – Дворец спорта «Динамо» г. Челябинск.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.
2. Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент, внедрение методики.
3. Статистические методы: методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2021 по 2023 годы.

На первом этапе (ноябрь 2021 г. – январь 2022 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного

процесса юных футболистов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе (февраль 2022 г. – апрель 2023 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования, далее проводилась сама опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов 6-9 лет, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На третьем (май 2023 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что реализована методика развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки, разработаны рекомендации применения методики развития технической подготовки.

Практическая значимость исследования определяется внедрением методики в учебно-тренировочный процесс юных футболистов 6-9 лет. Результаты нашего исследования могут быть использованы в практике работы тренеров, инструкторов, учителей физической культуры, преподавателей.

Научная новизна исследования определяется тем, что разработана методика развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по двум главам, заключения, списка литературы из 74 источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Общая характеристика технической подготовки в футболе

Процесс спортивной подготовки футболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, тесно связан с постоянным улучшением техники игры. Цель тренировки в технике владения мячом — формирование специальных двигательных навыков, доведение их до высшей степени автоматизма и адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности [21].

Главными задачами процесса совершенствования футболистов в технике являются [40]:

а) достижение высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов, повышение их эффективности в сложных соревновательных условиях;

б) частичная перестройка двигательных навыков, усовершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыков с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Решению первой задачи помогают метод усложнения обстановки и метод упражнений при различных состояниях организма спортсмена.

Для решения второй задачи используют метод облегчения условий выполнения технических действий и метод сопряженных воздействий. Техническая подготовка футболиста направлена на практическое овладение техникой изучаемых приемов с учетом его индивидуальных особенностей [61].

Некоторые считавшиеся ранее очень важными технические приемы применяются в игре в настоящее время очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре все больше переходят

к переводу мяча на ход, на то или иное расстояние в нужном направлении. Реже используют сейчас и такие технические приемы, как удары по мячу боковой частью головы или затылком и некоторые другие. С другой стороны, повысился коэффициент использования ударов носком, внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, расширился круг обманных движений (финтов), способов отбора мяча, скрытых переадресов [58].

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник) [7]. Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы.

Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений [24]. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе.

Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа.

В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий [37].

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности.

К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции) [13]. Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно [9].

С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания.

Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и

надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника игры в футбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь.

Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества [51].

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных техник и приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели [23].

Футбол — это больше, чем просто игра, это искусство. Эстетика и стратегии этого вида спорта делают его таким захватывающим. В наши дни футбол становится всё быстрее и техничнее. Футболист должен быть настоящим спортсменом и постоянно совершенствовать свои физические способности. Оттого как владеет футболист всем многообразием средств, как применяет их в рамках правил для решения конкретных задач, зависит возможность достижения популярности в футболе, звание лучшего игрока и

высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов [20].

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели [10]:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание;

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач;

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры [56].

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К

внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник) [64]. Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие

функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру [27].

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно [25]. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений [63]. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь [30]. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и,

наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой и влияет на ее развитие [69].

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол [46].

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются [17]:

1. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. Обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
3. Надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы [11]:

- 1) первоначальное обучение;
- 2) углубленное разучивание;
- 3) закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга.

Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних дополнительных движений и мышечной закрепощенности [1]. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным [26].

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного

упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону [19].

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка [55]. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения [71].

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка [52]. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

1.2 Морфофункциональные особенности и физическая подготовка футболистов 6-9 лет

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта [8].

В настоящее время не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной

деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить своевременно в детском возрасте. Поэтому не случаен интерес специалистов разных отраслей знаний к всестороннему исследованию процессов, происходящих в человеческом организме. Проведено значительное количество разнообразных исследований, позволяющих рассмотреть анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и особенности формирования двигательных навыков в разных видах спорта. В ряде исследований со школьниками разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие.

Установлено, что темпы естественного прироста физических качеств на разных возрастных этапах неодинаковы [6]. При решении вопроса о выборе методики тренировочных воздействий необходимо учитывать особенности изменений организма игрока под влиянием одноразового и многократного выполнения физических упражнений. В частности известно, что в зависимости от того, на фоне какого состояния будет повторяться последующее упражнение в занятии или само занятие, зависит не только изменение работоспособности в процессе деятельности в целом, её качественных показателей, но и отдалённый результат в изменении функциональных возможностей спортсмена. Причём, некоторые условия повторного выполнения упражнений могут приводить не к повышению, а к снижению уровня функционирования отдельных систем организма. Следует также учитывать, что разнообразие выполняемых упражнений не может быть беспредельным, так как в процессе занятия необходимо обеспечить наличие положительно и отрицательно взаимодействующих связей в организме, определяющих совершенствование основных двигательных навыков [29].

Не следует также забывать, что если организм футболиста будет регулярно подвергаться влиянию нескольких, равных по силе, воздействий

кратковременных и слабых программ (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. д.), то произойдет равномерное и на низком уровне приспособление ко всем программам, которое может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. Если же сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше остальных, то организм будет приспосабливаться к более сильной за счёт исключения или подавления остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст более одностороннее приспособление, но зато его степень окажется наиболее высокой.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей [16].

Дети в возрасте 6-9 лет достаточно эмоциональны, но их эмоции очень неустойчивы, и носят характер аффектов. Постепенно аффективное влияние уменьшается, и на первый план выходят вербальное мышление с внутренней речью, а следующая сигнальная система – речь – начинает преобладать над первой, которая построена на информации от органов чувств. В поведении детей развивается индивидуальная мотивационная система [31]. Среди различных мотивов выделяются доминирующие (альтруистические, эгоистические и т.д.), часть из которых тесно связана с соответствующими врожденными механизмами – инстинктами. Если у ребенка оказывается хорошо выраженным инстинкт доминирования, то ребенок будет стремиться лидировать и стараться везде быть первым. Если попытаться лишить его лидерства, то это чревато тем, что дошкольник будет сопротивляться этому, испытывать чувство дискомфорта, проявлять агрессию на окружающих. Но бывает и наоборот, когда такое выраженное лидерство отсутствует, то

пытаться взваливать на ребенка это бремя нельзя, так как вскоре ребенок его не выдержит [72].

В процессе развития психики у ребенка есть период, который требует индивидуальной среды воспитания, основные программы в которой, могут получить подходящие условия для их реализации. Любой ребенок должен проявлять свои качества, которые у него имеются. Тем не менее, у взрослого индивида жизнь является чаще всего многоплановой и требует от человека выполнения всевозможных ролей. Рано или поздно человек столкнется с теми ролями, которые у него малоразвиты. Из этого следует, что каждого ребенка надлежит воспитывать и обучать в большом диапазоне возможностей, чтобы приумножить потенциал растущего ребенка [4].

Выделенная особенность подходит и к ряду других проблем, как например, обучения леворуких детей. В частности, их следует обучать писать, рисовать и так далее тоже и правой рукой, но не надо пытаться переучивать [53]. Леворукость – это такая же врожденная человеческая особенность, необходимо которую брать родителям во внимание. В процессе физического развития детей, важнейшим фактором является приобретение опыта в двигательной и умственной деятельности. Двигательная деятельность связана с выполнением различных упражнений, которые направлены на развитие физических качеств, особенно на гибкость и координацию, которые способствуют формированию опорно-двигательной системы растущего организма, развитию координации и равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, выполнением основных движений без вреда организму, становление в двигательной сфере целенаправленности и саморегуляции.

Развитие качеств воли и произвольности, позволяют растущему ребенку справляться с трудностями, которые сложились перед ним. Развивается коммуникативная и планирующая речевая функция, то есть, ребенок в правильной последовательности учится выстраивать действия,

правильно формулировать свои мысли, выполнять движения. Начинает развиваться самоинструирование, оно способствует в помощи ребенку правильно организовать свое внимание на деятельности, которая ему предстоит. В возрасте 6-9 лет у ребенка начинают формироваться привычки, приобретаются и закрепляются умения, ребенок так же может различать полный набор человеческих эмоций. Появляются устойчивые чувства и отношения. Жизненный опыт ребенка расширяется, он глубже интересуется окружающим, чаще задает вопросы и охотно слушает объяснения родителей. Формируются такие чувства как: моральные, эстетические и интеллектуальные. Из-за эмоциональной зависимости у детей от оценочной деятельности взрослого начинает развиваться притязание на признание, которое выражается в стремлении подтвердить в глазах взрослого свою значимость, получить похвалу и одобрение.

Детский возраст периода 6-9 лет часто всего является так называемым первым скачком роста, когда в течение одного года, маленький ребенок может набрать в росте 7-10 см [22]. Вместе с этим вытяжением в развитии дошкольника определяется еще и высокий показатель интенсивности роста отдельных частей тела. На рубеже шестого года жизни ребенка быстро увеличиваются длина конечностей, ширина плеч и таза у дошкольников мальчиков и у девочек того же возраста. К шести годам у ребенка происходит завершение сращения частей решетчатой кости черепа. Происходит окостенение слухового прохода. Но сращение остальных частей черепа еще не заканчивается, поэтому между костями черепа остаются не заокостеневшие хрящевые зоны для того, чтобы рост головного мозга мог продолжаться до полного своего развития. Так же окостенение не заканчивается и в носовой перегородке. Такие особенности развития ребенка, воспитатель обязан брать во внимание при проведении подвижных детских игр и занятий на уроках физической культуры. Любая травма в детском

возрасте может привести к негативным последствиям на весь организм, еще как следует не окрепшего ребенка.

Формирование у ребенка высшей нервной деятельности определяется ускоренным развитием морфофизиологических признаков. Например, поверхность мозга ребенка шести лет составляет к этому времени более девяноста процентов от размера поверхности коры головного мозга у взрослого человека. Активно растут и доли мозга, находящиеся в лобной части. Подходит к концу, к примеру, дифференциация элементов нервных клеток, как раз тех слоев, где происходит ассоциация и осуществляются действия, которые определяют успешность сложных мозговых процессов: причинно-следственных связей, осознания последовательности событий, обобщения, развития сложных межанализаторных связей [34].

У детей шести-девяти лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Появление произвольности – решающее изменение в деятельности малыша: целью последней становится не изменение внешних, окружающих малыша предметов, а овладение собственным поведением. Еще одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками. Начиная с этого возраста, сверстник постепенно приобретает по-настоящему серьезное значение для ребенка. Развитие произвольности, а также общее интеллектуальное и личностное развитие позволяют детям самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру. У

малыша развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес [38].

Нервная регуляция сердца несовершенна, сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при перемене деятельности сердце малыша быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Развивающийся организм требует непрерывного восполнения энергетических затрат и поступления пластических веществ, идущих на построение органов и тканей. При этом у малыша процессы усвоения веществ будут быстрее, чем процессы их распада и сгорания. Чем меньше возраст, тем интенсивнее процессы роста и образования клеток и тканей. В отличие от взрослого у малыша больше энергии расходуется на рост и отложение веществ, чем на работу мышц. В результате каждого периода ускоренного роста существенно меняются пропорции тела, все более приближаясь к взрослым. Кроме того, количественные изменения, выражающиеся в увеличении длины тела и изменении его пропорций, обязательно сопровождаются качественными изменениями функционирования важнейших физиологических систем, которые должны настроиться на работу в условиях новой морфологической ситуации. При каждом скачке роста развитие организма имеет специфические особенности, никогда не встречающиеся в таком же сочетании на любом из других этапов. Отсюда вытекает необходимость всегда соотносить состояние организма с конкретным этапом возрастного развития [41]. Иными словами, этапность развития организма не абстракция, придуманная учеными для облегчения анализа, а совершенно реальная последовательность событий, неизменно повторяющаяся в процессе развития каждого индивидуума.

1.3 Способы оценки и контроля уровня технической подготовки в футболе

Для того чтобы соответствовать требованиям ведения игры в условиях соревновательной деятельности, юным футболистам необходим качественный уровень технического мастерства, который является основой успешного выполнения поставленных тактических задач в ходе игровой соревновательной деятельности. Вместе с тем, чрезмерное насыщение тренировочной программы упражнениями на отработку техники владения мячом приводит к снижению либо практически полному сокращению времени на общую физическую подготовку, что негативно сказывается на уровне проявления гибкости, ловкости и других физических качеств. Определение наиболее гибкого подхода к структуре и содержанию тренировочной программы у юных футболистов, в равной мере, учитывающей все указанные позиции, является одной из важнейших проблем современной теории и методики футбола [43].

Педагогический контроль подготовки юных спортсменов обеспечивает тренеров необходимой информацией об уровне развития ведущих физических качеств и технико-тактических умений. Проведение тестирования двигательных навыков спортсмена является приоритетным направлением в деятельности тренерского состава на всех этапах спортивной подготовки [45]. Именно от своевременности и качества получаемой информации, касающейся результатов тренировочной деятельности спортсменов, во многом зависит успешность управленческих решений тренера.

В футболе регулярный контроль подготовки обеспечивает оценку эффективности тренировочного процесса в ходе годового цикла юных футболистов. Согласно данным литературных источников до 9 лет происходит наиболее быстрое формирование двигательной чувствительности, поэтому объективный выбор соответствующих

упражнений, воздействие которых будет направленно на улучшение двигательных-координационных способностей и пространственно-временных ощущений, позволит наиболее эффективно использовать этот возрастной период для развития технического мастерства. Рекомендации ряда авторов сводятся к отступлению от контрольных нормативов, предусмотренных учебным планом, в пользу тестов с большей степенью сходства по форме и характеру с элементами соревновательных действий, поскольку эти упражнения несут в себе повышенный процент специализированной нагрузки, что способствует лучшему выявлению способностей к соревновательной деятельности юных футболистов.

В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Тестирование следует проводить 2-4 раза в год. Исходное – в начале подготовительного периода – в сентябре – октябре, второе – в середине декабря, третье – в мае, перед началом летней серии стартов, четвертое – в конце соревновательного периода (июль – начало августа) [50].

Контроль в спорте – это в первую очередь контроль, который направлен на установление физического состояния человека, а также его технического, тактического мастерства и нагрузки на тренировочных занятиях.

Известно, что физическое состояние человека характеризуется уровнем телосложения, состоянием здоровья и степенью развития двигательных функций. Поэтому контроль над физическим состоянием, по существу, сводится к контролю этих трех показателей [44].

Состояние здоровья может оценить только врач. Его информация чрезвычайно важна, и тренер должен всегда учитывать медицинские рекомендации.

Степень развития двигательных функций внешне проявляется в уровне развития двигательных качеств, которые могут быть измерены по результату в соревновательном упражнении. Однако учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки спортсмена (техническая, волевая и т. п.), а также то, что результат в футболе точно измерить вообще невозможно, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным. Оценка может производиться и по результату выполнения какого-либо элемента соревновательного упражнения. Так, для измерения уровня силовых качеств юного футболиста можно измерить силу (или градиент силы) в момент отталкивания. Наконец, третий способ оценки уровня физической подготовленности связан с использованием контрольных упражнений, т. е. тестов. Главное требование при этом заключается в том, чтобы тесты были технически очень простыми. Только тогда результат в контрольных упражнениях будет обусловлен уровнем развития двигательных качеств [66].

Оценивать ловкость юных футболистов с помощью специальных тестов довольно трудно. Прежде всего, потому что трудно подобрать тест, который бы реально воспроизводил действительные игровые ситуации [5].

Для весьма приближенной оценки того, что мы условно называем ловкостью (или координационными способностями), можно использовать тесты, в которых футболисты в возрасте 6-9 лет должны по заданию воспроизвести определенные величины силовых, пространственных и временных характеристик движения (например, прыгнуть вверх на высоту, равную 26—50% от максимальной, послать мяч на 10, 15, 20 м).

Техническое мастерство юного спортсмена можно оценить несколькими путями.

Самым простым из таких путей является – произведение визуальной оценки техники движений (то есть фактически получается, что производится

оценка «на глаз»). Таким образом, происходит измерение технического мастерства в футболе (в частности, это относится и к юным футболистам)

Однако о техническом мастерстве футболиста лучше всего говорят следующие показатели [3]:

1. Объем техники, или количество действий (приемов), которые может выполнить спортсмен.
2. Разносторонность действия, т. е. то, насколько используемые игроком движения (приемы) разнообразны.
3. Эффективность техники движений.

Показатели объема техники важны по двум причинам.

Во-первых, они тесно связаны с уровнем развития двигательных качеств. Это значит, что чем большим количеством движений владеет юный футболист, тем он сильнее, быстрее и выносливее.

Во-вторых, большой объем техники дает футболисту в возрасте 11-12 лет, владеющему им, определенные преимущества перед соперником. Он может выиграть поединок, применив прием, на который у соперника нет соответствующего контрприема.

В футболе объем техники оценивают по следующим показателям [28]:

- короткие и средние передачи назад и поперек поля;
- короткие передачи вперед;
- длинные передачи;
- отбор;
- перехват;
- игра головой;
- удары в ворота;
- штрафные и угловые удары.

Для оценки уровня технической подготовленности необходимо систематически применять метод различных контрольных упражнений. Для

определения уровня технической подготовленности можно применить тестовые задания, в содержании которых учитываются рекомендации о надежности и информативности тестов, а также рекомендации типовых программ для организаций, осуществляющих спортивную подготовку [2].

Программа тестирований предусматривает оценку скоростной техники владения мячом и специальной координации.

В контексте взаимосвязи выполнения движений и успешности конечного результата особое внимание уделяется адекватности прохождения теста. В условиях тренировочного процесса изучаются такие параметры, как надежность и согласованность технических действий [14]. Педагогическое тестирование позволяет определить уровень технической подготовки и выявить «пробелы» в структуре технического мастерства юных спортсменов.

Тесты и показатели, позволяющие оценивать уровень физического развития, являются эффективным способом контроля за ходом тренировочного процесса и ростом спортивных результатов. Они необходимы также при проведении набора и отбора в тренировочных группах в избранном виде спорта [39].

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях. Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом) [73]. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения)

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Технические приемы — это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

2. Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

3. Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

4. При каждом скачке роста развитие организма имеет специфические особенности, никогда не встречающиеся в таком же сочетании на любом из других этапов. Отсюда вытекает необходимость всегда соотносить состояние организма с конкретным этапом возрастного развития. Иными словами, этапность развития организма не абстракция, придуманная учеными для облегчения анализа, а совершенно реальная

последовательность событий, неизменно повторяющаяся в процессе развития каждого индивидуума.

5. Педагогический контроль подготовки юных спортсменов обеспечивает тренеров необходимой информацией об уровне развития ведущих физических качеств и технико-тактических умений. Проведение тестирования двигательных навыков спортсмена является приоритетным направлением в деятельности тренерского состава на всех этапах спортивной подготовки.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-9 ЛЕТ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы

Целью нашей опытно-экспериментальной работы стали разработка и экспериментальное обоснование методики развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки. Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и обобщить практический опыт.

2. На основе изученной литературы разработать методику развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.

4. Разработать рекомендации по применению методики развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа в период с сентября 2021 по май 2023 года. На первом этапе проводились организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта и предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования, далее проводилась

сама опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов 6-9 лет, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Исследование проводилось в летний период - на базе стадиона «Центральный» в г. Челябинск, в зимний период – на базе Дворца спорта «Динамо» в г. Челябинск. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участия мальчики, занимающиеся футболом, две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная группы), которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента. Возраст испытуемых – 6-9 лет, начальная группа подготовки футболистов (первый-второй год подготовки).

Задачи нашего эксперимента:

1. Разработать методику развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.
2. Проверить эффективность методики.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретические, эмпирические и статистические.

1. Теоретические методы. Для подготовки данной работы было изучено более 70 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса, а также составить комплекс упражнений для развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки, определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки в группах начальной подготовки (первый -

второй год) по футболу. 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.

2. Эмпирические методы. Научное познание окружающей опытным путем, предполагающим взаимодействие с изучаемым предметом при помощи экспериментов и наблюдений. Для изучения и детальной оценки организации и содержания учебно-тренировочного футболистов 6-9 лет мы вели наблюдение на протяжении эксперимента за качеством выполнения упражнений у детей экспериментальной группы, выявляли ошибки и исправляли их. Проводили мотивационные мероприятия, беседы со спортсменами. Оценка качества педагогического наблюдения показала, что качество выполнения предлагаемых нами упражнений, которые были включены в разработанную нами методику, более эффективны, чем стандартная подготовка, по которой занималась контрольная группа.

3. Статистические методы. Оценка физического развития проводилась путем исследования морфометрических показателей (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки, расчет индекса массы тела, индекса Пинье) по общепринятым методикам. Для определения усредненного значения полученных результатов контрольных тестов и их дальнейшего анализа использовалось среднее арифметическое.

Проведение констатирующего эксперимента нашей работы осуществлялось в два этапа:

1. Выбор критериев для оценки эффективности методики развития технических навыков юных футболистов. В нашем исследовании были задействованы тесты для определения уровня технических навыков:

- 1) челночный бег (3 x 10 м);
- 2) ведение мяча (7 касаний x 30 м);

- 3) передачи в касание (30 с);
- 4) ведение мяча между стоек (30 м);
- 5) жонглирование;
- 6) 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 проведен 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. Испытуемому 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. Испытуемый встает за линию, прочерченную параллельно на расстоянии 15 метров от деревянного щита или стены, и по сигналу начинает выполнять передачи в стену, передача считается выполненной, если испытуемый не совершил заступа за линию при выполнении передачи, а мяч после касания стены отскочил обратно за

линию. Целью теста является проверить у юного футболиста способность рассчитать силу касания и угол отскока мяча.

Ведение мяча между стоек. Испытуемый получает шесть попыток для поражения четырех мишеней. Ворота с помощью веревок разделены на пять секторов, четыре угла и середину, игрок должен с десяти метров попасть поочередно в каждый угол, мяч попавший в середину ворот считается за промах. Задача поразить все цели за минимальное количество ударов.

Жонглирование мячом. Испытуемый может использовать любые части тела, кроме рук, чтобы не дать мячу упасть на землю. Данный тест позволяет выявить у испытуемого уровень контроля мяча, его способность рассчитать силу касания, задать мячу правильную траекторию полета, а также развивает ловкость, координацию и выносливость. Данный тест не имеет ограничения по времени, игрок имеет три попытки, лучший результат записывается.

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

2. Определение уровня технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

Первые контрольные тесты мы провели 15 октября 2021 года. Ниже, в таблице 1 представлены результаты первого среза констатирующего эксперимента (среднее арифметическое).

Таблица 1. Результаты тестирования до эксперимента контрольной и экспериментальной групп

Группа	Челночный бег	Ведение мяча	Передача мяча в касание	Ведение между стоек	Жонглирование	Удар в точность
КГ	8,66	6,60	16	8,60	86	12
ЭГ	8,50	6,43	18	7,56	89	13

По полученным результатам первого тестирования, мы отметили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне технической подготовки (Рисунок 1).

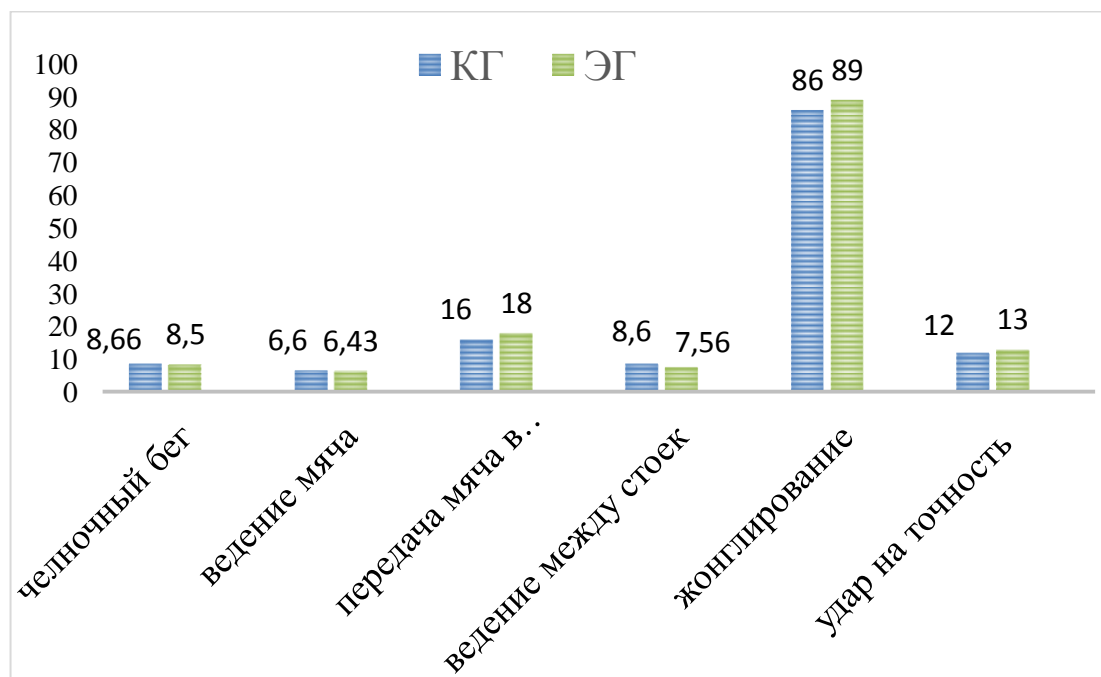


Рисунок 1. Сравнительная диаграмма контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента)

Из полученных результатов тестирования, мы определили отстающие и ведущие качества юных спортсменов.

2.2 Разработка и реализация методики технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки

Планирование тренировочного процесса осуществлялось на основе программного материала по технической подготовке юных футболистов. Содержание занятий соответствовало учебному плану и рабочей программе ДЮСШ.

Контрольная группа занималась по программе спортивной школы, а экспериментальная группа – по разработанной нами методике, особенностью которой было наличие упражнений для развития технической подготовки.

Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут, в выходной день, обычно, – товарищеская игра.

Юные футболисты изучили базовые элементы технического мастерства, освоили основные правила игры в футбол, а также получили элементарные тактические навыки.

В начале педагогического эксперимента нами проводилась динамика отслеживания физического развития юных футболистов контрольной и экспериментальной групп, а именно мы измеряли рост тела (см), массу тела (кг), окружность грудной клетки в покое (см), окружность грудной клетки на вдохе (см), индекс массы тела, индекс Катле (ИМТ), индекс Пинье (ИП).

Для измерения роста тела спортсмену необходимо снять обувь, носки и головной убор. Прислониться к стене прямо настолько, насколько это возможно, чтобы пятки, ягодицы, спина, плечи и голова касались стены. Положить линейку на голову, где она соприкоснется со стеной, прижать и сделать отметку карандашом и замерить расстояние от отметки до пола с помощью сантиметровой ленты.

Для определения массы тела футболистов мы использовали медицинские весы.

Окружность грудной клетки (ОГК) мы измеряли при помощи сантиметровой лентой, которую наложили сзади - под нижние углы лопаток. Спереди – у мужчин по нижнему сегменту околососковых кружков. Далее – таким же образом измерили окружность грудной клетки на вдохе.

Для определения Индекса Пинье – индекс оценки телосложения (ИП), мы воспользовались формулой (2):

$$\text{ИП} = \text{Н} - (\text{М} + \text{ОГК}_{\text{вдох}}), \quad (1)$$

где Н – рост тела (в сантиметрах);

М – масса тела (в килограммах);

ОГК_{вдох} – окружность грудной клетки на вдохе.

Данные морфометрических показателей представлены ниже, в таблице 2.

Таблица 2 – Морфометрические показатели юных футболистов 6-9 лет

Показатель	Группы		P
	Контрольная	Экспериментальная	
Длина тела (см)	125,12±5,4	126,1±4,4	>0,05
Масса тела (кг)	25,4±6,3	25,3±6,1	>0,05
ОГК (см)	60,3±2,1	59,8±2,10	>0,05
ОГКвд (см)	67,5±3,5	67,6±3,4	>0,05
ИП	20,1±1,6	20,3±1,4	>0,05

Как видно из представленных результатов, масса и длина тела детей не имели достоверных различий с группой контроля. Масса тела в обеих группах была в диапазоне 25-75 кг, а длина соответствовала средним значениям для данного возраста. Показатели окружности грудной клетки и ее экскурсии в группах сравнения также не различались и соответствовали возрастным нормам.

По результатам расчета индекса Пинье телосложение обследованных лиц оценивается как среднее, что свидетельствует о недостаточном развитии мышечной массы у детей данного возраста.

Обучение юных футболистов в группах начальной подготовки 1-го и 2-го годов проводилось на протяжении 36 недель по 4-6 учебных часов в неделю. Один раз в год года занимающиеся проходят медицинский осмотр. Основные задачи диспансерного наблюдения:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности.
2. Проведение лечебно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
3. Содействие повышению спортивного мастерства.

4. Предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья, переутомления, перетренированности и перенапряжения.

Перед началом эксперимента, занимающиеся были ознакомлены с техникой безопасности. Есть общие правила для проведения учебно-тренировочных занятий, которые включают в себя следующие требования:

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Также была проведена психолого-педагогическая диагностика спортсменов. Диагностика проводилась квалифицированным специалистом во МБУЗ врачебно-физкультурном диспансере (ул. Красного Урала, 20, Челябинск). Для проведения психолого-педагогического тестирования применялись:

1. Тестирование САН (самочувствие-активность-настроение).

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру). Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

3. В течение каждого тренировочного занятия тренер проводил беседы и опросы среди занимающихся, в целях контроля за их физическим и эмоциональным состоянием.

После проведения психолого-педагогической диагностики нами были получены данные индивидуально-психологических особенностей юных футболистов из экспериментальной группы и социально-психологическая

характеристика коллектива. Полученные данные мы применяли с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Проанализировав специальную литературу по теме исследования, мы отметили, что всем традиционным методикам, касающихся технической подготовки футболистов уже более 40 лет. А это значит, что уже наблюдается существенный разрыв между устоявшейся практикой и экспериментальными исследованиями. Также принятая система обучения выдвигает главным методом – упражнения, а не игровой метод. Таким образом только в простых, не игровых ситуациях закрепляются технические умения, а на игре не проявляются.

Л.И. Божович выявила, что и в шесть, и в девять лет у некоторых детей игровой мотив преобладает над познавательным, то есть, ведущим видом деятельности является игра, и процесс познания происходит через игру и практическую деятельность. Поэтому, мы считаем, что решать данную проблему необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения, где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства.

Мы считаем, что раз футбол – это игра, то, следовательно, и учебно-тренировочное занятие в детском футболе должно быть похожим именно на игру, даже если оно проводится без мяча, ведь именно в игре развиваются все самые необходимые компоненты футбола, а в таких приевшихся уже всем упражнениях – только лишь отдельные элементы. Именно игра способствует развитию всех необходимых качеств, которые способствуют формированию специального умения: видеть и воспринимать игру, не теряя из-под контроля мяч.

Строго по рекомендациям учебной программы тренировалась контрольная группа, а у экспериментальной группы тренировки проходили с увеличенным объемом времени на игровые средства.

Для увеличения основной части подготовительная часть была сокращена до 10 мин, и в ее содержание включены 2–3 подвижные игры, которые были связаны с содержанием основной части занятия. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц включались в заключительную часть занятия.

Ниже, в таблице 3 представлено соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 6-9 лет контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки.

Таблица 3. Соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 6-9 лет контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки

№	Направленность разделов тренировки	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Р
		часы	%	часы	%	
1	Теория	16	5	16	5	p>0,05
2	Практика	296	95	296	95	p>0,05
2.1	Технико-тактическая	66	21	76	24	p<0,05
2.1.1	Тактическая	22	7	22	7	p>0,05
2.2	Игровая, соревновательная	140	45	162	52	p<0,05
2.2.1	Игра в футбол в малых составах	62	20	62	20	p>0,05
2.2.2	Подвижные игры	40	13	50	16	p<0,05
2.2.3	Спортивные игры	22	7	34	11	p<0,05
2.2.4	Учебные игры	16	5	16	5	p>0,05
2.3	Физические качества	62	20	30	10	p<0,05
2.4	Контрольные испытания	6	2	6	2	p>0,05
Всего		312	100	312	100	

В процессе обучения мы в основном применяли четыре метода:

- 1) игровой;
- 2) сопряженный;
- 3) повторный;
- 4) соревновательный.

Так как на игровые средства в экспериментальной группе отводилось 83 % объема времени, занятия с игровыми ситуациями проводились на каждом занятии. В вариативных и конфликтных ситуациях именно через игру происходило формирование основных тактических навыков.

Мы использовали сопряженный метод, для того чтобы такие качества как быстрота, ловкость и формирование техники юных футболистов происходили в моделях игры. Также мы использовали повторный метод, который применяли в ходе многократных повторений. В пример использования данного метода, можно привести упражнение с ударом по воротам, когда несколько человек – юных футболистов выполняют данное упражнение, где интервалом отдыха является возвращение в колонну или тогда, когда футболисты выполняют задание.

Соревновательный метод был произведён по форме непосредственно спортивной соревновательной деятельности. Он достаточно похож на соревновательный метод, но и имеет свои особенности и отличия. Во-первых: регламентом, а во-вторых: унификацией состава соревновательной деятельности. В нашем исследовании регламентом было количество состава футбольной команды 7 на 7 человек, куда входили 6 полевых игроков и вратарь. Два отрезка игрового времени, каждый по 25 минут + 10-минутный перерыв.

Игры, в начале каждого занятия выступают подготовкой нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот подготовительный момент «настраивает» все системы на решение в последующем всех поставленных задач. Подвижные игры, которые

взаимосвязаны с технико-тактическими средствами уже основной части учебно-тренировочного процесса, непосредственно формируют произвольное внимание, слежение, дифференцированные реакции и мышление юных футболистов непосредственно в игре.

Очень важно на начальном этапе подготовке научить ребенка техническим элементам в футболе, и дать навыки тактической подготовки. Техническая подготовка игрока, тесно связана с его индивидуальными физическими качествами. В процессе начальной подготовки нужно давать разнообразную физическую подготовку.

При начальной тренированности физической подготовки используются общеразвивающие упражнения, которые укрепляют организм ребенка.

Хорошо обучать детей на начальном этапе с помощью подвижных игр. Это и разминка, и обучение техническим приемам, и тактическим навыкам.

Так начинается наше обучение технической подготовки юных футболистов. Так формируются командные действия, так становятся сплоченные и дружные ребята. Потому что футбол — это командный вид спорта. И принцип «один за всех и все за одного» играет большую роль в достижении больших результатов.

За игрой дети не думают, сколько они пробежали, сделали рывков, поворотов, а между тем, так в виде игры улучшается их физическая готовность - ловкость, скоростные качества, координация, сообразительность.

На начальном этапе подготовки главное - освоить четыре основных технических упражнения, а также несколько упражнений по их совершенствованию. Освоив четыре основных приема - другим дети будут обучаться легче и быстрее.

Итак, четыре основные упражнения:

1. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.

2. Удар по неподвижному мячу с разбега серединой и внешней частью подъема.

3. Передачи мяча – внутренней и внешней частью стопы;

4. Остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.

Для совершенствования этих четырех базовых упражнений мы использовали такие подвижные игры:

1. «Акулы и рыбки».

Цель: совершенствование техники ведения мяча, отбора мяча, различным финтам (обманным движениям, закрывания корпусом мяча от противника и видение поля (площадки), и сообразительность.

Описание. Все игроки водят мяч различными способами, на ограниченной границами площадке. А другой один игрок («акула») должен подбежать к «рыбке» и выбить мяч за границу площадки. У кого выбили мяч, тот становится тоже «акулой» и уже они вдвоем выбивают мяч. И со временем «акул», выбивающих мяч становится все больше, а игроков («рыбок») меньше. Побеждает тот, у кого последнего выбьют мяч.

2. «Выбей мяч у другого и сохрани свой».

Цель: совершенствование техники ведения мяча, отбора, различным финтам (обманным движениям, закрывания корпусом мяча от противника и видение поля (площадки), и сообразительность.

Описание. На ограниченной площадке, каждый ведет мяч и должен подвестись с мячом к другому и выбить мяч, сохранив свой. Игра проходит очень азартно, динамично, весело. Побеждает, тот кто остался один на площадке.

3. «Замри».

Цель: совершенствование техники ведения мяча, остановки, внимательности.

Описание. Дети водят мяч по площадке различными способами и ждут сигнала тренера, после которого должны остановить мяч,

определенным способом, про который тренер сообщил заранее, перед началом игры. Например, правой ногой, подошвой, левой ногой, правым коленом, левым коленом, лезть на мяч животом, сесть на мяч.

4. «Два невода».

Цель: совершенствование техники ведения мяча, отбора, различным финтам (обманным движениям, закрывания корпусом мяча от противника и видение поля (площадки), и сообразительность.

Описание. Два игрока без мяча выбивают мяч у других ребят, которые водят мяч на площадке. Игрок, у которого выбили мяч за границы площадки, добавляется к водящему. И, взявшись за руки продолжают выбивать мячи. В во время игры «неводу» нельзя разъединяться. Побеждает «невод», который больше выбил мячей. И еще побеждает игрок, у которой последней выбили мяч.

5. «Перекинь через скамейки».

Цель: внимательное обращение с мячом, удару по мячу, передачи, и взаимодействию игроков.

Описание. Посередине зала ставятся скамейки, и с разных сторон стоят команды – игроки, на расстоянии 5-7 метров от скамейки, и стараются подбить мяч ногой и переправить на другую сторону скамейки. На той стороне ребята после одного отскока от пола, стараются вернуть ногами мяч через скамейку назад. Играют дети легким волейбольным мячом. Если чья, то команда ошибается, то другая получает одно очко. Игра идет до десяти очков.

6. «Меткий стрелок».

Цель: Развитие точности, силы удара, совершенствование передачи мяча.

Описание. В зале в середине круга стоят кегли, фишки - и две команды с 10 метров стараются попасть в эти фишки. Чья команда больше собьет, та и побеждает.

7. «Живые ворота».

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления. Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Описание. Участвуют две команды, игра проводится 2-3 мячами. Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки. Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд. Во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

8. «Выгони мяч».

Цель: развитие внимания и мышления, отработка ударов.

Описание. На противоположных сторонах площадки отмечают две «коновые» линии, расстояние между ними – 10–12 м.

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из команд начинает игру. Учащиеся поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту «кона», отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии «кона», то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию «кона». Игрок, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: встречая мяч, играющий может выйти за «коновую» линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до «кона», играющий также штрафуются.

9. «День и ночь».

Цель: развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

Описание. По середине площадки, размеченного флажками, начерчивается линия, на которой выстраивается у шеренги, каждая команда в отдельную шеренгу, спиной один до одного, игроки двух команд. С обеих сторон средней линии на расстоянии 20 метров размещаются на одной линии. Одна команда называется «день», а вторая «ночь».

Тренер, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «день», «ночь», «день», «ночь», игроки в настоящее время стоят на местах и слушают внимательно. Называя несколько раз команды, тренер после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды мгновенно убегают от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды настигают их. Настигать игроков разрешается к финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая убегает, и затронул его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока.

Игра продолжается несколько раз подряд. Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Примечание. Тренер должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

10. «Передача мячей по кругу».

Цель: Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

Описание. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 1 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому

сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать. Правила: Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Изучив базовые упражнения, мы продолжили их постоянно совершенствовать в различных вариантах.

В конце педагогического эксперимента спортсмены посетили врачебно-физкультурный диспансер для проведения психолого-педагогического тестирования, также были проведены контрольные тесты и замеры морфофункциональных показателей.

В связи с тем, что в календарный график предполагает нерабочие дни (праздничные) мы заранее разработали план домашних тренировок. Детям был выдан персональный план тренировок в домашних условиях на развитие технической подготовки, чтобы сохранить результаты, которых юные футболисты 6-9 лет достигли в ходе проведения эксперимента.

В план тренировок в домашних условиях входили следующие упражнения:

- 1) катать мяч ногой вперед, назад, в стороны;
- 2) подбивать мяч подъемом ноги;
- 3) подбрасывать мяч ногой и ловить;
- 4) подцеплять мяч носком ноги и подбрасывать вверх,
- 5) прокатывать мяч правой и левой ногой в определенном направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота;
- 6) отбивать мяч от стенки несколько раз подряд;
- 7) удары ногой по подвешенному мячу;
- 8) удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов;

- 9) удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега;
- 10) бросок мяча в стенку и прием откосившегося мяча под подошву (внутренней стороной стопы);
- 11) удар мяча ногой в стенку и его прием;
- 12) бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву;
- 13) вести мяч правой и левой ногой по прямой;
- 14) вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой;
- 15) вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их интерпретация

В ходе педагогического эксперимента для нас важно было увидеть и проанализировать динамику уровня роста физических показателей, введения экспериментальной методики.

Исследование проводилось в летний период - на базе стадиона «Центральный» в г. Челябинск, в зимний период – на базе Дворца спорта «Динамо» в г. Челябинск. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участия мальчики, занимающиеся футболом, две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная группы), которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента. Возраст испытуемых – 6-9 лет, начальная группа подготовки футболистов (первый-второй год подготовки).

Опытно-экспериментальная работа проходила в два этапа. На первом этапе констатирующем, мы исследовали начальный уровень развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет. Так, мы выяснили, что КГ и ЭГ статистически не различаются. Данные выводы позволили нам перейти к формирующему этапу эксперимента.

На формирующем этапе эксперимента проводилась динамика отслеживания физического развития юных футболистов контрольной и экспериментальной групп:

Длина тела обеих групп соответствовала нормальным показателям для данного возраста, отклонений не выявлено. Масса тела в обеих группах была в диапазоне 25-27 кг, что соответствовало средним значениям данного возраста. В измерении окружности грудной клетки не выявлено отклонений в обеих группах.

ИП для контрольной группы составил 20,1, а ИП для экспериментальной группы составит 20,3. Таким образом, мы определили, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп находились в удовлетворительном физическом состоянии, отклонений от норм нет. Морфофункциональные показатели спортсменов контрольной и экспериментальной групп практически не отличаются друг от друга, находятся в пределах нормы, отклонений не обнаружено.

Проведение психолого-педагогической диагностики происходило высококвалифицированным специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Нами были получены следующие данные:

Ребята оценивают свое самочувствие на высокий бал, считают себя активными.

В экспериментальной группе идет процесс становления коллектива, так как некоторые ребята пришли в секцию недавно. На этом этапе прослеживается положительная атмосфера коллектива. У ребят есть общие интересы. Дети достаточно организованные. Было отмечено, что некоторые занимающиеся требуют к себе повышенного внимания. Явных лидеров в молодом коллективе не наблюдается. Все дети воспитываются в полных семьях. Родители занимающихся заинтересованы в их учебно-тренировочном процессе (все родители написали согласие на проведение психолого-

педагогической диагностики и контрольных тестов). У всех занимающихся успеваемость удовлетворительная.

На завершающем этапе нашего исследования мы провели контрольные тесты для оценки эффективности разработанной нами методики исследования. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты тестирования после эксперимента контрольной и экспериментальной групп

Группа	Челночный бег	Ведение мяча	Передача мяча в касание	Ведение между стоек	Жонглирование	Удар в точность
КГ	8,7	6,24	17	8,55	88	12
ЭГ	7,2	5,3	25	6,22	95	8

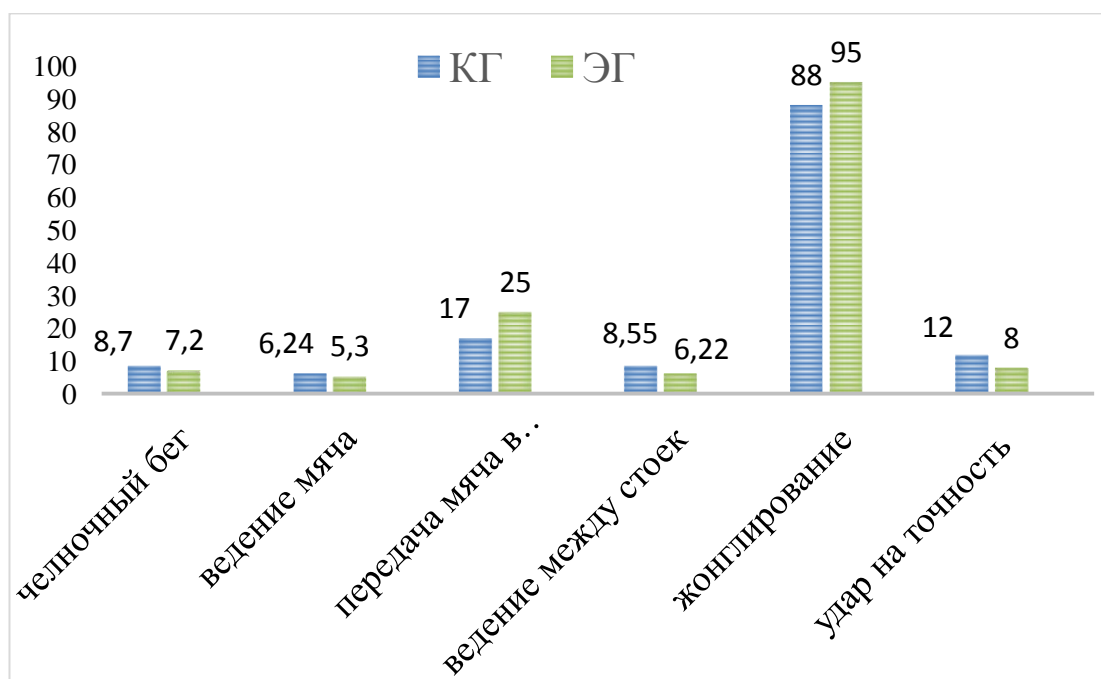


Рисунок 2. Сравнительная диаграмма контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента)

В результате применения разработанной нами методики очевиден прирост показателей. Это связано с тем, что предложенная методика воздействует на развитие технической подготовки юных футболистов.

Экспериментально обоснованная методика тренировки, состоящая из подвижных игр, способствует быстрому и качественному росту технической подготовки, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов.

По итогам проведенного эксперимента можно констатировать, что предложенная нами методика, в ходе которой реализовывались поставленные задачи и гипотеза, является эффективным средством для развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Проанализировав специальную литературу по теме исследования, мы отметили, что всем традиционным методикам, касающихся технической подготовки футболистов уже более сорока лет. А это значит, что уже наблюдается существенный разрыв между устоявшейся практикой и экспериментальными исследованиями. Поэтому, мы считаем, что решать данную проблему необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения, где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства.

2. По полученным морфометрическим данным анализа в обеих группах футболисты находятся в удовлетворительном физическом состоянии, отклонений нет. По полученным данным психолого-педагогического тестирования у занимающихся в экспериментальной группе отмечается высокий уровень самочувствия, активности и настроения. Прослеживается теплая и дружелюбная атмосфера в коллективе.

3. Высокие показатели прироста результатов, по сравнению с контрольной группой, наблюдаются в экспериментальной группе и объясняются эффективностью использования разработанной нами методики развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки.

4. Экспериментально обоснованная методика тренировки, состоящая из подвижных игр, способствует быстрому и качественному росту технической подготовки, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная квалификационная работа посвящена проблеме развития технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки. Данному направлению посвящены труды многих научных деятелей, педагогов, спортсменов и тренеров. Применение разработанной нами методики позволило повысить эффективность тренировочных занятий, а также обеспечить своевременную коррекцию подготовки к соревновательной деятельности.

Анализ литературных источников и выполнение практической части работы позволили сделать следующие выводы:

В первой главе мы рассмотрели теоретическое обоснование проблемы технической подготовки юных футболистов 6-9 лет на этапе начальной подготовки, отметили морфофункциональные особенности и физическую подготовку футболистов 6-9 лет, рассмотрели способы оценки и контроля уровня технической подготовки.

Во второй главе описывается опытно-экспериментальная работа по развитию технической подготовки юных футболистов 6-9 лет. Здесь описаны цели и задачи опытно-экспериментальной работы, расписано поэтапное проведение педагогического эксперимента и представлены результаты опытно-экспериментальной работы по использованию методики развития технической подготовки юных футболистов.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские годы. Играясь, дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в

них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Для подготовки данной работы было изучено более 70 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса, а также составить подвижные игры для развития технической подготовки юных футболистов, определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки по футболу.

После проведения контрольных тестов в конце эксперимента мы отметили, что прирост результатов в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе.

На основании всех полученных данных, можно сделать вывод, о том, что, реализация разработанной методики развития технической подготовки юных футболистов способствовала значительному росту результативности и эффективности их технических действий и достижению значительных спортивных результатов.

Мы смогли реализовать поставленную цель исследования, и подтвердить нашу гипотезу, которая предполагала, что техническая подготовка юных футболистов 6-9 лет повысится, если в учебно-тренировочный процесс будет включена разработанная нами методика.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андружейчик М. Я. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, 2016. – 110 с.
2. Аникина Т. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефирова, С. И. Русинова, Ф.Г. Ситдинов, Г.А. Билалова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайнеев, А.В. Крылова, О.К. Побежимова, А. А. Зверев. – Казань: КФУ, 2013. – 166 с.
3. Арутюнян А. П. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по футболу в вузе. Учебно-методическое пособие / А. П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 66 с.
4. Бахтина Т. Н. Физическая культура: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н. В. Курова. – СПб.: СПб.ГЛТУ, 2012. — 128 с.
5. Башлыкова Д.А. К вопросу о подходах к отбору спортсменов на начальном этапе подготовки (на примере футбола) / Д. А. Башлыкова. – М.: Наука – 2021. № 8 (53). С. 12-18.
6. Белич А. Футбол: Методика / А. Белич. – М.: Спорт в школе. – 2010. – № 13, – С. 3-48.
7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник /А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М.: КиноРус, 2020.– 312 с.
8. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых: пер. с итал. / Х. Вайн. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244 с.
9. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. – Гриф УМО. – М.: Физическая культура, 2010. – 211 с.

10. Волков А. Б. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / А. Б. Волков. – М.: Спорт, 2017. – 108 с.
11. Гакаме Р. З. Теоретические основы разработки инновационных направлений технико-тактической подготовки юных футболистов. Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Всерос. науч. конф. Т. 1. / Р. З. Гакаме, А. А. Семенюков. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2020. С. 44-47.
12. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2017. – 87 с.
13. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 8-13.
14. Годик М. А. Методологические основы контроля за тактической и технической подготовленностью спортсменов / Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 54 с.
15. Годик М. А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
16. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник. / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. — 536 с.
17. Денисова О. П. Психология и педагогика / О.П. Денисова. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 240 с.

18. Джамантаев А. С. Педагогические условия воспитания физических качеств с использованием спортивных игр / А. С. Джамантаев. – Астана, 2003. – 23 с.
19. Джармен Д. Футбол для юных /Д. Джармен. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 61 с.
20. Драндров Г. Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г. Л Драндров, Н. Х. Кудяшев. - Чебоксары, 2011. – 55 с.
21. Елагин А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2 / А. В. Елагин, Д. А. Еремин, В. С. Петров, А. В. Савин. – М.: Человек, 2013. – 912 с.
22. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
23. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. Вузов / М. Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
24. Заваров А. Футбол: Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. – СПб.: Питер, 2010. - 202 с.
25. Золотарев А. П. Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий / Физическая культура и спорт в жизни общества: Материалы международной научно-методической конференции, посвященной 30-летию УралГУФК /А. П. Золотарев. – Челябинск, 2018. – 22 с.
26. Золотарев А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие / А. П. Золотарев. – Кубанский гос. Унт физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2010. – 169 с.
27. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие. / А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.

28. Иноземцева Е. С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте / Е. С. Иноземцева. – Томск: ТГУ, 2012. – 75 с.
29. Калыгин С. В. Формирование технического мастерства юных футболистов на основе индивидуальных тренировочных занятий / С. В. Калыгин. – 2015. -№2. – 20 с.
30. Капилевич Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск: ТГУ, 2013. – 192 с.
31. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры: учебник / Б. А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
32. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
33. Клещук Ю. Н. Футбол / Ю.Н. Клещук. – М.: Физкультура и Спорт, 2011. – 400 с.
34. Корнеева И. Т. Биохимический контроль физической подготовленности юных футболистов на основании оценки уровня лактата / Мат. X конгресса педиатров «Актуальные проблемы педиатрии» / И. Т. Корнеева, В. Н. Зоткин, С. Д. Поляков. – Москва, 2006. – 280 с.
35. Кройфф Й. Моя жизнь: автобиография / Йохан Кройфф. – М.: Эксмо, 2019. – 4 с.
36. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин – «Спорт». – 2014. – 14 с.
37. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: 1998. – 21 с.
38. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2000. – 543 с.

39. Максимова С. Ю. Дополнительное физкультурное образование детей 6-9 лет на основе футбола / С.Ю. Максимова, В.С. Жолобов. –2017. – № 6. – 14 с.
40. Мартенс Р. Успешный тренер / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 440 с.
41. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2013. – 234 с.
42. Научная электронная библиотека eLibrary. URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 15.01.2023 г.)
43. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Апрель, 2004. – Апрель, 2004 – с.
44. Олексин В. В. Футбол – в школу! //Физическая культура в школе. – 2012. -№4. – 14 с.
45. Палий В.И. Особенности формирования мотивация у детей к занятиям футболом на этапе начальной подготовки / В.И. Палий. 2020. №5. С. 31– 35.
46. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 416 с.
47. Полишкис М. М. Комплексный контроль интегральной подготовленности мини-футболистов / М.М. Полишкис, Губа В.П.– 2017. – №12. – 77 с.
48. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет URL: <https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/09/5baa2ad5c2d58.pdf> (дата обращения: 18.12.2022 г.)
49. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document> (дата обращения 21.08.2022 г.).

50. Романов В. А. Влияние занятий футболом на психомоторные способности детей младшего возраста в рамках дополнительного образования / В.А. Романов. – Смоленск, 2011, – С. 242–245.
51. Сависько Ю. В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов: методическая разработка тренера – преподавателя по футболу – МОБУ ДОД ДЮСШ №1 / Ю. В. Сависько. – 2013.
52. Сайт РФС URL: <https://static.rfs.ru/content/page/document/pdf> (режим доступа: 21.08.2021 г.).
53. Сарсания К. С. Отбор и физическая подготовка юных футболистов: автореф. дис./ К. С. Сарсания. – М.: РГУФК, 2003. – 22 с.
54. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов – М.: «ТВТ Дивизион», 2004. – 17 с.
55. Селуянов В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – Долгопрудный: Интеллектик, 2012. – 160 с.
56. Симень В. П. Современные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи: сб. науч. статей / В. П. Симень. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический ун-т, 2010. – С. 97 – 100.
57. Смирнова В. З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 162 с.
58. Смышляев А. В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А. В. Смышляев, Е. Э. Степанов, Э. Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.
59. Стернин И. А. Сопоставительный анализ траектории развития значения слова мяч в возрастных группах 3-4 года и 6-7 лет / И.А. Стернин. – 2017.- С. 110 – 115.

60. Фарбер Д. А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д. А. Фарбер, Н. М. Безруких, В. А. Сонькин. – М.: Издательский центр «Академия», – 2003 г. – 26 с.
61. Фаттахов Р. В. Игровые упражнения как средство технико-тактической подготовки юных футболистов / Р. В. Фаттахов. – 2018. – 96 с.
62. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. – М.: Советский спорт. – 2014. – 23 с.
63. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 510 с.
64. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт. – 2010. 392 – с.
65. Футбол: Содержание и Методика Преподавания. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://futbol-prepod.narod.ru/index/0-6> (дата обращения: 02.02.2022 г.).
66. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
67. Чесно Ж. Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж. Л. Чесно, Ж. Дюрэ.: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.
68. Чесноков Н. Н. Комплексная оценка уровня физической подготовленности юных футболистов на тренировочном этапе / Н. Н. Чесноков, А. Д. Дугблей, А. П. Морозов. – 2018. – С. 161–168.
69. Чурекова Т. М. Общие основы педагогики / Т. М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова. – Кемерово: КемГУ, 2010. – 165 с.
70. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография / А. А. Шамардин. – Саратов: «Научная Книга». – 2008. – 239 с.

71. Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. А. Шамардин. – Санкт-Петербург, 2008 г. – 50 с.

72. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва: Terra-Спорт, 2012. - 144 с.

73. Юров И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие / И. А. Юров. – М.: РУСАЙНС, 2018. – 188 с.

74. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие / А. М. Якимов. – 2-е изд. – М. : Спорт, 2015. – 177 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Практические рекомендации

На основании проведенных исследований и полученных результатов можно рекомендовать для практического использования при проведении учебно-тренировочных занятий с юными футболистами следующее положения:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать шаблонов в формировании методики тренировки для юных спортсменов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).
5. Задачи тренировки по футболу должны быть конкретными.
6. Больше трех задач на тренировке не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20 % времени.
8. Основная часть тренировки должна занимать 70-80 % времени.
9. Заключительная часть тренировки должна занимать 5-10 % времени.
10. Проводить регулярный контроль за состоянием здоровья и работоспособности спортсменов при помощи специальных тестов, педагогических и медицинских наблюдений.