

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Хайдаргулыева Мердана

Научный руководитель

старший преподаватель _____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2026

Анализ динамики технической подготовленности футболистов 12–13 лет в ходе педагогического эксперимента Организация и методы исследования

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Для всестороннего изучения вопроса обучения техническим действиям юных футболистов 8–10 лет на начальном этапе подготовки был проведён анализ более 50 источников специальной литературы. В поле зрения попали работы не только по теории и методике футбола, но и материалы из области физиологии, психологии и общей теории физической культуры.

Анализ показал, что в последние годы фокус внимания специалистов смещается от методик тренировки профессионалов к совершенствованию системы подготовки спортивного резерва. В научной среде уже сформированы теоретико-методические основы этой системы, предложены модели оптимизации многолетней подготовки и изучены частные аспекты технико-тактического мастерства.

В частности, в литературе подробно рассмотрены:

Методики обучения технике ведения мяча и повышения точности ударов.

Возрастная динамика развития физических качеств (ловкости, скорости) и их связь с процессом отбора.

Особенности формирования навыков переработки информации в условиях игровой деятельности.

Подходы к индивидуализации подготовки и этапному контролю технической оснащённости игроков.

На основе этих исследований были разработаны учебные программы для спортивных школ, созданы учебно-методические пособия и предложены методики оптимизации учебного процесса.

Однако, несмотря на значительное количество работ, посвящённых подготовке резерва, ключевой этап — начальное обучение (8–10 лет) — остаётся недостаточно изученным. Именно в этом возрасте закладывается фундамент технического мастерства, и вопросы оптимизации содержания и методики технической подготовки на данном этапе требуют дальнейшего глубокого научного анализа.

Тестирование. Для определения уровня технических действий нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Обводка стоек (кол-во раз правильно обведенных стоек за 1 мин)

Описание. Поставить 10 стоек на боковой линии, на протяжении 20 метров. Футболист должен пройти, от начала до конца обводя все стойки, после чего вернуться в колонну и ждать своей очереди.

Тест 2. «Восьмёрка с отскоком (контроль и передача)», количество раз сделанных кругов.

Описание: внутри штрафной площади устанавливаются две скамейки (или другие невысокие препятствия) параллельно лицевой линии на небольшом расстоянии друг от друга.

Игрок начинает ведение мяча от одной боковой линии штрафной и движется вдоль лицевой линии к первой скамейке. Подойдя к ней, он выполняет передачу в центр скамейки таким образом, чтобы мяч, отскочив от поверхности, вернулся в поле.

Ключевая задача игрока — принять этот отскочивший мяч под контроль, не дав ему уйти за лицевую линию. После приёма мяча игрок продолжает движение ко второй скамейке и повторяет то же действие в обратном направлении.

Упражнение выполняется в непрерывном режиме по траектории «восьмёрки» в течение заданного времени (например, 10 минут), с акцентом на точность паса, мягкость приёма мяча и контроль над ним на высокой скорости.

Тест 3. Передача мяча в парах с ведением, количество раз переданных друг другу передач в течение 5 мин.

Описание. Разделиться по парам и двигаться по всему стадиону, отдавать передачи друг другу на расстоянии 15 метров, и при этом продвигаться дальше.

Т

Тест 5. Ведение мяча с препятствиями 30 м, сек

Тест 6. Жонглирование мячом, количество раз.

Основопологающим методом, используемым в ходе исследования, является педагогический эксперимент.

Полученные результаты эксперимента были обработаны методом математической обработки информации.

Ведение мяча по прямой 30 м, сек Исследование проводилось на базе «Центральная с

п

Первый этап проводился с августа по сентябрь 2025 г. и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня технических действий юных футболистов на начальном этапе подготовки.

Второй этап исследования проводился с сентября 2025 года по февраль 2026 года. Для оценки эффективности разработанной методики была проведена опытно-экспериментальная работа. На первом этапе осуществлялось констатирующее исследование с целью определения исходного уровня технической подготовленности юных футболистов.

Далее следовал формирующий педагогический эксперимент, в рамках которого в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы специальных упражнений, направленные на обучение техническим действиям на начальном этапе подготовки.

По завершении четырёхмесячного цикла тренировок было проведено контрольное (итоговое) тестирование для оценки динамики показателей технической подготовленности и сравнения результатов с исходными данными.

На третьем этапе (март 2026 год) были подведены результаты исследования и

м

п

и

й

с

их математическая обработка.

В педагогическом эксперименте участвовало две группы: экспериментальная и контрольная. Они состояли из 15 подростков 12–13 лет. Занятия проходили 3 раза в неделю, в течение 90 минут.

Контрольная и экспериментальная группы занимались в рамках программы спортивной секции спортивной школы. Помимо этого, в экспериментальную группу были включены специальные упражнения для обучения техническим действиям юных футболистов 12–13 лет на начальном этапе подготовки.

На основе анализа специальной литературы для экспериментальной группы был разработан комплекс упражнений, который оставался неизменным на протяжении всего периода педагогического эксперимента.

Последовательность выполнения данного комплекса была определена на начальном этапе основного тренировочного периода. Упражнения выполнялись ежедневно в течение 40 минут, при этом их чередование было строго регламентировано.

Структура комплекса включала в себя не только специальные упражнения, направленные на обучение техническим действиям в футболе, но и подготовительные. Включение подготовительных упражнений было обусловлено необходимостью создания прочного фундамента для формирования устойчивых двигательных навыков.

Описание экспериментальных комплексов упражнений

В рамках педагогического эксперимента были разработаны и апробированы два комплекса упражнений, направленные на совершенствование технической и физической подготовленности юных футболистов. Комплексы чередовались в тренировочном процессе для обеспечения разностороннего воздействия.

Комплекс № 1: «Скорость и индивидуальная техника»

Данный комплекс направлен на развитие скоростных качеств, взрывной силы, а также на отработку базовых технических приёмов в условиях, приближенных к игровым.

1. Техническая часть:

Удары по воротам с 11-метровой отметки по сигналу тренера (чередование ударов в разные углы) для развития быстроты реакции и точности.

Ведение мяча подошвой с разворотом у стойки для улучшения контроля мяча на малых скоростях и координации.

Приём мяча после подбрасывания для отработки первого касания.

Ведение мяча с переводом от одной ноги к другой для развития «чувства мяча».

2. Физическая часть:

Беговые упражнения: Спринтерские отрезки (20, 30, 60 м), повторный бег, бег с низкого старта, кроссы на выносливость (500–1000 м), а также различные виды челночного бега (5х5, 6х6 м) для развития стартовой и дистанционной скорости, а также ловкости.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину и высоту для развития взрывной силы ног.

Упражнения с отягощением: Бег с набивными мячами (2–5 кг) и поясами-утяжелителями для повышения силовой выносливости.

. Игровая часть:

Подвижные игры: использовались игры типа «Гонки мячей», «Пятнашки», «Перестрелка» для комплексного развития физических качеств в эмоциональной и соревновательной форме.

Комплекс № 2: «Координация и технико-тактическое взаимодействие»

Второй комплекс акцентировал внимание на координации движений, работе с мячом в динамике и взаимодействии с партнёром.

1. Техническая часть:

Ведение мяча внешней стороной стопы с резким разворотом на 180 градусов для отработки смены направления движения.

Передачи мяча из стороны в сторону с чередованием касаний левой и правой ногой для улучшения координации и контроля.

Парные передачи в два касания (приём подошвой — передача) для развития взаимодействия и мягкости первого касания.

Удар по воротам после ведения мяча от угла штрафной площади для имитации завершения атаки из фланга.

2. Физическая часть:

Преодоление полосы препятствий: Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, набивные мячи) для развития ловкости и координации.

Реактивный бег: Передвижение приставными шагами вдоль линии поля с выполнением заданий по сигналу тренера (ускорение, падение, имитация удара), включая реакцию на комплексные сигналы, для развития быстроты реакции и переключения внимания.

Метание: Упражнения с малыми мячами и гранатой для развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса.

3. Игровая часть:

Подвижные игры: Акцент был смещён на игры с выраженным технико-тактическим уклоном: малые-sided игры (2x2, 3x3, 4x4) в ограниченном пространстве для отработки взаимодействия в атаке и защите, а также эстафеты с элементами акробатики и борьбы за мяч.

Вот план-конспект тренировочного занятия, составленный на основе предоставленных вами комплексов упражнений. Он структурирован по классической схеме: вводно-подготовительная, основная и заключительная части.

План-конспект тренировочного занятия

Тема: Совершенствование техники владения мячом и развитие физических качеств (скорость, ловкость, координация).

Целевая группа: Юные футболисты (начальный этап подготовки).

Место проведения: Футбольное поле, спортивный зал.

Инвентарь: Футбольные мячи, набивные мячи (1-3 кг), учебные барьеры, конусы (стойки), свисток.

Продолжительность: 90 минут.

Часть 1: Вводно-подготовительная (20-25 минут)

Задачи:

Организация занимающихся.

Разогрев мышц и суставов.

Подготовка организма к основной нагрузке.

Часть 2: Основная (55-60 минут)

Задачи:

Обучение и совершенствование технических приемов.

Развитие специальных физических качеств (скорость, сила, выносливость).

Развитие игрового мышления и реакции.

В этой части занятия чередуются упражнения из Комплекса № 1 и Комплекса № 2.

Часть 3: Заключительная (5-10 минут)

Задачи:

Постепенное снижение нагрузки.

Подведение итогов занятия.

Восстановление организма.

Результаты исследования и их обсуждение

Исходный уровень технической подготовленности у футболистов как экспериментальной, так и контрольной группы был определён как примерно одинаковый. Это было установлено в ходе первичного тестирования перед началом эксперимента.

После четырёх месяцев занятий, в рамках которых с экспериментальной группой работали по новым комплексам упражнений, было проведено повторное тестирование. Полученные результаты позволили оценить эффективность предложенной методики обучения.

Тест 1 Обводка стоек (кол-во раз правильно обведенных стоек за 1 мин)

В тесте 1 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 8, на конец эксперимента 9. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,1%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9, на конец эксперимента 11. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,5%.

В тесте 2 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 12, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,3%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 14. В процентном соотношении показатель улучшился на 16,7%.

В тесте 3 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе

равно 11, на конец эксперимента 13. В процентном соотношении показатель улучшился на 18,2%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 12, на конец эксперимента 16. В процентном соотношении показатель улучшился на 25%.

Показатели в тесте 4 в начале эксперимента в экспериментальной группе 6,44 в конце 6,17 прирост результатов составил 4,19%. У контрольной группы в начале 6,60 в конце эксперимента 6,59 прирост равен 0,2%

Показатели в тесте 5 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 7,57 в конце данный показатель был равен 6,98 прирост результата в ходе эксперимента 7,8%. У контрольной группы в начале 8,60 в конце 8,5 прирост показателей составил 1,2%.

Показатели теста 6 в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 90 раз, в конце данный показатель был равен 108 раз, прирост результата в ходе эксперимента 20%. У контрольной группы в начале 89 раз, в конце 97 раз, а прирост показателей составил 9%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня технических действий у юношей в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели технических действий контрольной группы.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны у юношей из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень технических действий на начальном этапе подготовке у юношей 12–13 лет.

Заключение

На основе анализа научно-методической литературы были разработаны и апробированы комплексы упражнений, направленные на обучение техническим действиям юных футболистов 12–13 лет на начальном этапе подготовки.

В ходе эксперимента оценивались результаты контрольной и экспериментальной групп по семи тестам. В большинстве тестов средние показатели в обеих группах выросли, однако в экспериментальной группе прирост был заметно выше.

Например, в тесте 3 результат экспериментальной группы увеличился на 25% (с 12 до 15 баллов), тогда как в контрольной — на 18,2% (с 11 до 13 баллов). В тесте 6 прирост составил 20% в экспериментальной группе (с 90 до 108 раз) против 9% в контрольной (с 89 до 97 раз). В тестах 4 и 5, где измерялись временные показатели, в экспериментальной группе также наблюдалось более существенное улучшение: в тесте 5 результат улучшился на 7,8% (с 7,57 до 6,98), а в контрольной — всего на 1,2% (с 8,60 до 8,5).

Разработанные комплексы специальных упражнений применялись в конце

подготовительной и начале основной части тренировочного занятия на протяжении всего эксперимента без изменений. Это позволило объективно оценить их влияние на уровень технической подготовленности.

Результаты эксперимента подтвердили высокую эффективность предложенных комплексов. В экспериментальной группе у всех участников отмечен рост показателей, а общий прирост составил более 50%. В контрольной группе у 60% юношей результаты практически не изменились. Таким образом, применение специальных упражнений способствует более эффективному обучению техническим действиям юных футболистов на начальном этапе подготовки.

На основании представленного текста можно сформулировать следующие выводы.

1. Обоснование и разработка. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема технической подготовки юных футболистов на начальном этапе требует особого внимания. В связи с этим были разработаны два комплекса специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование технических действий у футболистов 12–13 лет.

2. Эффективность комплексов. В ходе педагогического эксперимента была доказана высокая эффективность предложенных комплексов. В экспериментальной группе, где применялись разработанные упражнения, наблюдался значительно более выраженный прирост показателей по всем тестам по сравнению с контрольной группой.

3. Сравнительный анализ результатов. Прирост результатов в экспериментальной группе был практически в два раза выше, чем в контрольной. Если в контрольной группе у 60% испытуемых показатели практически не изменились, то в экспериментальной группе улучшение было зафиксировано у каждого спортсмена, а общий рост составил более 50%.

4. Практическая значимость. Разработанные комплексы упражнений, которые выполнялись в конце подготовительной и начале основной части занятия, могут быть рекомендованы для использования в тренировочном процессе футбольных секций при работе с юношами 12–13 лет на начальном этапе подготовки.

Таким образом, применение специализированных комплексов упражнений является эффективным средством для обучения техническим действиям и позволяет заложить прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования юных футболистов.