

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Свалов Александр Геннадьевич,
тренер-преподаватель МАОУ ДО «СШ» №25

Аннотация

Рассматриваются особенности экспериментальной методики технической подготовки футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки с применением специальных тренажеров.

Представлена динамика показателей и уровня технической подготовленности юных спортсменов- футболистов 9-10 лет в процессе педагогического эксперимента.

Цель исследования заключалась в разработке методики технической подготовки юных футболистов 9-10 -лет на этапе начального обучения.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ ДО «СШ» №25 с участием юных футболистов в возрасте 9-10 в количестве 30 человек. Из числа всех спортсменов были сформированы одна контрольная (КГ (n=15)) и одна экспериментальная (ЭГ (n=15)) группы.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 г. по май 2023 г. Недельный микроцикл состоял из 3 занятий, а содержание тренировок определялось действующей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». Юные спортсмены контрольной группы осваивали технику футбола в соответствии с общепринятой методикой, а экспериментальной - на основе разработанной экспериментальной методики. В результате исследования доказано положительное влияние экспериментальной методики на уровень развития технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет. Показаны темпы прироста показателей технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет за период эксперимента.

Ключевые слова: техническая подготовка, юные спортсмены, футбол, этап начальной подготовки, тренажеры.

ВВЕДЕНИЕ

Как подчеркивают специалисты [6; 7] основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность. По мнению Н. Х. Кудяшева (2011) «достижение высоких спортивных результатов зависит именно от того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении» [4].

Между тем многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают явно недостаточный уровень технической подготовленности выпускников СШ и СДЮШОР по футболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного футбола [2].

В связи со сказанным существует противоречия между необходимостью повышения уровня технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет низким качеством постановки работы в условиях СШ по обучению технике футбола начинающих спортсменов. Таким образом, поиски путей совершенствования технической подготовки

юных футболистов на этапе начальной подготовки является весьма актуальной задачей.

Цель исследования заключалась в разработке методики технической подготовки юных футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе МАОУ ДО «СШ» №25 с участием юных футболистов в возрасте 9-10 лет в количестве 30 человек. Из числа всех спортсменов были сформированы одна контрольная (КГ (n=15)) и одна экспериментальная (ЭГ (n=15)) группы. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 г. по май 2023 г. Недельный микроцикл состоял из 3 занятий, а содержание тренировок определялось действующей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». Юные спортсмены контрольной группы осваивали технику футбола в соответствии с общепринятой методикой, а экспериментальной - на основе разработанной экспериментальной методики [3].

ОСОБЕННОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Как подчеркивают специалисты, в частности А.В. Максимова (2017), «футбол, как и любая современная спортивная игра, характеризуется высокими требованиями к мастерству спортсменов, проявляемому в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций и игровых контактов с соперником. Техническая подготовленность спортсмена, его умение владеть различными приемами в футболе определяются во многом его способностями координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Поэтому футбол с полным основанием можно отнести к сложно-координационным видам спорта, в которых результат зависит от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения их в пространстве и во времени. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника» [5].

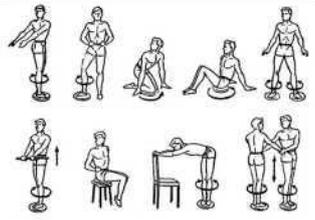
Специфика тренировочной и соревновательной деятельности у футболистов требует высокого уровня развития координационных способностей и игровой ловкости, а также развития функции равновесия [1]. Играя в футбол, спортсмен сталкивается с применением значительного количества двигательных действий, финтов, обводок, при этом, находясь в постоянном движении, он должен уметь из самых разнообразных положений тела, выполнить целенаправленные двигательные действия. При общем, достаточно высоком уровне развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности, любой дополнительный фактор может стать решающим для достижения общей победы. В этой связи нами в тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы были внедрены комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей с использованием специального оборудования (тренажеров). Примерные упражнения представлены в таблице 1.

Разработанные комплексы упражнений применялись как в процессе общефизической, так и специальной подготовки, в основной части тренировочного занятия. Длительность выполнения упражнений комплекса составляла от 15 до 30 минут в зависимости от цели и поставленных задач тренировочного занятия. За период эксперимента (9 месяцев) было апробировано 6 комплексов, которые чередовались каждый месяц. Начиная с пятой недели эксперимента, использовали кратковременное выключение периферического от-

дела зрительного анализатора (время выключения возросло с 10 до 100% времени выполнения упражнения) [3].

Таблица 1

Примерные упражнения, направленные на повышение координационных способностей и технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет с использованием специального оборудования (тренажеров):

название тренажера	Изображение	примерные упражнения
1. батут		Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков и др. Подвижные игры с использованием батута.
2.«Баланс-борд»		сохранение равновесия (на двух, одной ноге, приседания без предметов и с предметами, передача друг другу мячей и др.
3.«Диск здоровья»		
4. Балансировочный диск		удержания равновесия. приседания, выпады. ягодичный мостик
5. Полусфера «Bosu»		Поиск баланса; разминка в приседе; приседания на перевернутой полусфере; запрыгивания на перевернутую полусферу; планка с раскачиваем платформы; разножка в сторону; разножка через платформу с поворотом на 180 гр. и др.
6. Футбольный тренажер «Мяч на нитке»		различные удары по мячу: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выполненный сравнительный анализ показателей технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет, проведенный в начале исследования, не выявил статистически достоверных отличий между полученными результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет до проведения эксперимента (сентябрь 2022г.)

Название контрольного упражнения	КГ (X±o) (n=15)	ЭГ (X±o) (n=15)	t	P
1 «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с)	6,9±1,34	7,0±1,39	0,28	>0,05
2 «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с)	39,4±4,87	39,8±4,91	0,23	>0,05
3 «Бег без мяча» (с)	14,9±3,65	15,2±3,69	0,65	>0,05
4 «Удар по мячу головой» (кол-во голов)	1,0±0,01	1,0±0,02	0,12	>0,05
5 «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов)	9,0±1,56	10,0±1,78	0,47	>0,05
6 «Дриблинг» (с)	23,8±4,49	23,9±4,51	0,27	>0,05

Уровень технической подготовленности у большинства юных спортсменов-футболистов 9-10 лет был выявлен в основном как «низкий» (50,0%) и «средний» (42,8%), как в контрольной группе мальчиков, так и в экспериментальной (53,6% и 35,7% соответственно) (таблица 3).

Таблица 3

Распределение юных спортсменов 9-10 лет, занимающихся футболом по уровню технической подготовленности до проведения эксперимента (в %)

Уровень технической подготовленности	Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)	
	В единицах	в %	В единицах	в %
«Низкий»	14	50,0	15	53,6
«Средний»	12	42,8	10	35,7
«Высокий»	2	7,2	3	10,7

После проведения исследования были выявлены статистически достоверные отличия между показателями технической подготовленности мальчиков 9-10 лет контрольной и экспериментальной группы, занимающихся футболом во всех двигательных тестах (таблица 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень технической подготовленности юных футболистов 9-10 лет после проведения эксперимента (май 2023г.)

Название	КГ	ЭГ	t	P
1 «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с)	5,9±1,26	5,2±1,16	2,43	<0,05
2 «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с)	34,8±4,61	28,9±4,21	2,65	<0,05
3 «Бег без мяча» (с)	14,1±3,42	13,2±3,24	3,21	<0,05
4 «Удар по мячу головой» (кол-во голов)	2,0±0,26	3,0±0,32	2,87	<0,05
5 «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов)	12,0±2,46	15,0±2,81	3,28	<0,05
6 «Дриблинг» (с)	21,9±3,38	17,6±3,46	3,42	<0,05

Прирост результатов технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся футболом за время педагогического эксперимента более высокий был обнаружен у мальчиков экспериментальной группы и составил в контрольном упражнении:

1. «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с) - 29,5%;
2. «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с) - 31,7%;
3. «Бег без мяча» (с) - 14,0%;
4. «Удар по мячу головой» (кол-во голов) - 100,0%;
5. «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов) - 40,0%;
6. «Дриблинг» (с) - 30,4% (таблица 4; рисунок 1).

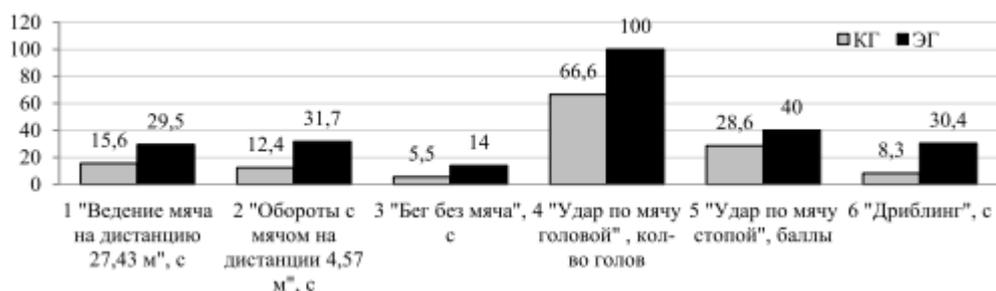
Таблица 5

Прирост результатов технической подготовленности юных футболистов 7-8 лет за период педагогического эксперимента (в %)

Название контрольного упражнения	КГ (X±o) (n=15)	ЭГ (X±o) (n=15)
1 «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с)	15,6	29,5
2 «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с)	12,4	31,7
3 «Бег без мяча» (с)	5,4	14,0
4 «Удар по мячу головой» (кол-во голов)	66,6	100,0
5 «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов)	28,6	40,0
6 «Дриблинг» (с)	8,3	30,4

Рисунок 1

Динамика показателей технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся футболом в процессе эксперимента



После проведения эксперимента, уровень технической подготовленности значительно повысился у мальчиков экспериментальной группы. Так, увеличилось количество мальчиков со средним уровнем технической подготовленности с 35,7% до 50,0% и высоким уровнем с 10,7% до 50,0%; количество мальчиков с низким уровнем снизилось с 53,6% до 0% (таблица 6; рисунок 2). В контрольной группе увеличилось количество мальчиков со средним уровнем с 42,8% до 60,8% и высоким уровнем технической подготовленности с 7,2% до 21,4%; снизилось количество мальчиков, имеющих низкий уровень технической подготовленности с 50,0% до 17,8% (таблица 5; рисунок 2).

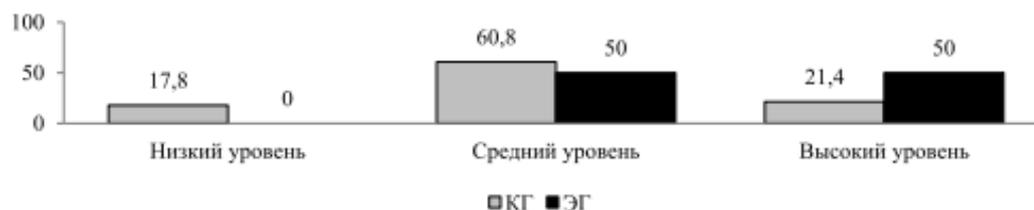
Таблица 6

Распределение юных спортсменов 7-8 лет, занимающихся футболом по уровню технической подготовленности после проведения эксперимента (в %)

Уровень технической подготовленности	Контрольная группа (n=28)		Экспериментальная группа (n=15)	
	В единицах	в %	В единицах	в %
«Низкий»	5	17,8	0	0
«Средний»	17	60,8	14	50,0
«Высокий»	6	21,4	14	50,0

Рисунок 2

Распределение мальчиков 9-10 лет, занимающихся футболом по уровню технической подготовленности в конце эксперимента



ВЫВОДЫ

Таким образом, экспериментальная методика оказала более выраженное положительное влияние на уровень технической подготовленности юных спортсменов-футболистов 9-10 лет по сравнению с традиционной, что выражено в следующем:

- выявлены статистически достоверные отличия между показателями технической подготовленности мальчиков 9-10 лет контрольной и экспериментальной группы, занимающихся футболом во всех двигательных тестах: «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с); «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с); «Бег без мяча» (с); «Удар по мячу головой» (кол-во голов); «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов); «Дриблинг» (с);

- более высоких темпах прироста результатов технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся футболом экспериментальной группы за время педагогического эксперимента, что составило в тесте:

- 1 «Ведение мяча на дистанцию 27,43 м» (с) - 29,5%;
- 2 «Обороты с мячом на дистанции 4,57 м» (с) - 31,7%;
- 3 «Бег без мяча» (с) - 14,0%;
- 4 «Удар по мячу головой» (кол-во голов) - 100,0%;
- 5 «Удар по мячу стопой» (кол-во баллов) - 40,0%;
- 6 «Дриблинг» (с) - 30,4%;

- увеличение количества мальчиков 7-8 лет, занимающихся футболом экспериментальной группы, имеющих средний (50,0%) и высокий (50,0%) уровень технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 208 с.
2. Иванов, Н.В. Повышение технической подготовленности футболистов групп начальной подготовки / Н.В. Иванов, О.С. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 1(131). - С. 95-97.
3. Крыжевских, П.В. Развитие координационных способностей юных футболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки / П.В. Крыжевских // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы 1X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (20 апреля 2021 г.) / под ред. Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быкова. - Челябинск : УралГУФК, 2021. - С. 116-118.
4. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : дис. ... канд. пед. наук / Кудяшев Наиль Хасанович. - Набережные Челны, 2011. - 161 с.
5. Максимова, А.В. Акробатическая подготовка футболистов 7-9 лет в тренировочном процессе на этапе базовой начальной подготовки / А.В. Максимова, Г.В. Наполова // Наука-2020. - 2017. - № 2 (13). - С. 118-128.
6. Мищенко, Н. Ю. Повышение состояния здоровья и двигательной активности мальчиков 11-12 лет средствами мини-футбола в условиях общеобразовательной школы / Н. Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2021. - № 3 (31). - С. 53-65.
7. Носаева, М.М. Техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки / М.М. Носаева, А. Ю. Михайлов // Наука-2020. - 2019. - № 3(28). - С. 60-65.