

Методическая разработка на тему:

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А.А. Скрицкий, А.М. Скрицкая

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

спортивная школа «Олимп» Апшеронского района

Россия, Краснодарский край, г. Апшеронск

Аннотация. В данной статье отражены результаты эксперимента по совершенствованию системы начальной технической подготовки юных футболистов.

Введение. Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки [6].

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы - для определения современного состояния проблемы, анализа действующих программ подготовки и обоснования методических подходов к обучению техническим приёмам детей младшего возраста.

Цель исследования. Обосновать систему подводящих упражнений для начальной технической подготовки юных футболистов, обеспечивающую формирование устойчивых двигательных моделей и развитие «чувства мяча» как основы для последующего освоения базовых технических приёмов футбола.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению [2].

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме в виду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т.к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы технического действия. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости,

без дефицита времени, без сопротивлений и т.д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ современных программ по футболу для спортивных школ [1, 4] показал, что на данный момент средства технической подготовки, которые предложены нормативными документами, подобраны для детей в возрасте 4 лет. В программах обучение техническим приемам начинается с непосредственного выполнения приема техники футбола с последующим исправлением ошибок: ведения мяча, жонглирования от пола, ударов по воротам и т.д. Однако в данный момент возраст набора в футбольные школы составляет 4 года. Большинство детей в данном возрасте имеют низкий уровень координационных способностей, в виду чего выполнение простейших технических приемов для них вызывает большие сложности и характеризуется низкой устойчивостью и эффективностью, так как структура техники приемов футбола значительно отличается от естественных повседневных движений. Вследствие большого количества сбивающих факторов в коре больших полушарий не может сформироваться четкое двигательное представление технического действия. Дикие и агрессивные движения портят пластичность движущейся модели и приводят к задержанным, медлительным и ошибочным техническим действиям [7].

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом - его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному [5].

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и

пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног [3].

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча [7].

Почти все современные тренеры используют упражнения на «чувство мяча» в технической подготовке, однако чаще всего выполнение данных упражнений происходит при отсутствии логической связи с выполнением технических приемов в условиях игры. Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Эксперимент проводился на базе МКУ ДО СШ «Олимп» с командами 2020-2021 года рождения в период с 15 января по 15 апреля 2026. В эксперименте принимали участие 2 команды по 12 человек каждая с сопоставимым начальным уровнем физической и технической подготовки. Сущность эксперимента заключалась в использовании в качестве средств начальной технической подготовки разработанной системы подводящих упражнений. Только после освоения разработанных упражнений приступали к обучению и совершенствованию приемов техники футбола (ведения, передачи мяча, ударов по воротам). Ниже представлена разработанная система подводящих упражнений для начального обучения технике футбола (Таблица 1–5).

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной

частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

Таблица 1

Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой стопы

Двигать мяч по всей подошве стопы вперед-назад не отрывая ноги от мяча		
Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема стопы и обратно не отрывая ноги от мяча	Покатить мяч назад подошвой перед собой - повернуться и остановить его подошвой другой ноги	Серединной подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
Покатить мяч к себе подошвой - толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)	То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча	То же, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
Толкнуть мяч внешней стороной подъема - остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)	Покатить мяч назад подошвой за собой - остановить подошвой другой ноги	То же, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
Ведение мяча по прямой	Развороты под себя подошвой	Развороты в сторону от себя подошвой

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча - легким ударами по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираниями мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Таблица 2

Система упражнений для совершенствования «чувства мяча»
внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению
и разворотам

Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
Перебросы мяча между ног	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	Убирания мяча в стороны внутренней и внешней стороной стопы с продвижением вперед
Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча [7].

Таблица 3

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару
по мячу

Удар подъемом - остановка мяча подошвой
Удары подъемом поочередно двумя ногами
Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы
Удар внутренней стороной стопы вперед - остановка мяча подошвой
Удар внутренней стороной стопы вперед - остановка мяча внутренней стороной стопы
Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых

наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

Таблица 4

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком

Наступать на мяч поочередно двумя ногами
Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке
Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

Таблица 5

Система подводящих упражнений для обучения финтам

<i>Толкнуть мяч внешней стороной подъема - остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)</i>	<i>Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед</i>	<i>Двигать мяч по всей подошве стопы вперед-назад не отрывая ноги от мяча</i>
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - остановить подошвой (смена ноги)	Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами	Подошвой покатить мяч за опорную ногу - покатить в сторону внутренней сторону стопы
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге	Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы - переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)	
Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)	Ложный шаг в одну сторону - убирание мяча внешней стороной стопы в другую	
Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы	Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами	
	Мах ногой перед мячом -	

	убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону	
--	---	--

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и в конце эксперимента проводилось исследование содержания и качества выполнения ТТД в матче между экспериментальной и контрольной группой.

Таблица 6

Исследование структуры соревновательной деятельности контрольной группы

Кол-во до эксперимента	% успешно выполненных	Кол-во после эксперимента	% успешно выполненных	
Ведение мяча	52	48	62	53
Обводка	59	35	60	44
Передача мяча	54	53	63	65
Остановка мяча	48	65	59	63
Удар по воротам	25	29	36	35
Общее количество	238	280		
Среднее значение	46,0	52,0		

Анализ структуры соревновательной деятельности после выявил несущественный прирост количества выполненных в матче ТТД ($p>0.05$) и существенный прирост качества выполненных ТТД ($p\leq 0.01$), что свидетельствует об эффективности предложенной методики. Данный результат получен главным образом за счет того, что подобранные нами упражнения позволяют выполнить большее количество технических приемов более управляемым способом, чем при традиционном обучении технике футбола.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали, что применение системы подводящих упражнений позволяет существенно повысить качество выполнения технико-тактических действий у юных футболистов. Статистический анализ выявил несущественный прирост количества выполненных ТТД в игре ($p>0.05$), но при этом зафиксирован существенный рост качества их исполнения ($p\leq 0.01$). Это свидетельствует о том, что разработанная методика способствует формированию более управляемых и техничных двигательных действий.

Эффективность предложенной системы обусловлена следующими факторами:

- поэтапным освоением двигательной структуры технических приёмов через «методические лесенки»;
- акцентом на стабильность и правильность движений в простых условиях, что способствует формированию надёжного двигательного навыка;
- целенаправленным развитием «чувства мяча» посредством специализированных упражнений, обеспечивающих тонкую

дифференцировку кинетических и динамических параметров взаимодействия с мячом.

Таким образом, разработанная система подводящих упражнений является эффективным инструментом технической подготовки детей младшего возраста и может быть рекомендована для внедрения в программы начальной подготовки футбольных школ, особенно в группах, где возраст занимающихся составляет 4–5 лет.

Список литературы

1. Андружейчик М. Я. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик. — Минск: РУМЦ ФВН, 2006. — 110 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
3. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Х. Кудяшев. — Набережные Челны, 2001. — 159 с.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. — Н.Новгород: РА «Квартал», 2012–256 стр.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 520 с.
6. Суворов В. Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / П. В. Анисимов. — Н. Новгород, 2005. — 370 с.
7. SenseBall // CogitTraining and SenseBall — Intelligent football training programs [Электронный ресурс]. — 2012. Режим доступа: http://www.cogitraining.com/en/the_senseball_practice — Дата доступа: 27.04.2014.