

Петров Артем Артурович,
Студент-магистрант института физической культуры,
Тюменский государственный университет

Научный руководитель:
Прокопьев Николай Яковлевич,
Профессор, доктор медицинских наук,
Тюменский государственный университет

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА

Аннотация. Цель данной статьи: теоретически обосновать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов формирования техники двигательных действий у футболистов 6-7 лет на основе игровых упражнений и подвижных игр.

Ключевые слова: Техническая подготовка футболистов, координационные способности, физическая подготовка футболистов.

Специфика игры в футбол заключается в многообразии и сложности двигательных действий (ускорения, падения, прыжки, внезапная смена направления движения, остановки). Уверенное выполнение этих двигательных действий требует развития комплекса ведущих двигательных координаций, обеспечивающих эффективность технико-тактических действий с мячом. Это важно как при реализации индивидуальных двигательных действий, так и во взаимодействии с партнерами. Результаты исследований ряда авторов [1-5] свидетельствуют о наличии связи между показателями координационной и технико-тактической подготовленности футболистов. Особенно явно эта связь проявляется при наблюдении в рамках изучения многолетнего тренировочного процесса.

Технической и специальной координационной подготовке юных футболистов необходимо уделять самое серьезное внимание, начиная с этапа начальной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать особенности психо-возрастного развития детей, специфические особенности развития двигательных функций именно в детском возрасте. Конечно же, эта работа не должна заканчиваться и при взрослении юных спортсменов и должна методично осуществляться и в дальнейшем, на протяжении всех этапов многолетнего спортивного совершенствования футболистов. При этом важно учитывать игровое амплуа футболистов, темпы его развитие, факт опережения или отставания от сверстников в развитии ведущих двигательных-координационных качеств.

Актуальность исследования. По мнению А.В. Максимовой [2], «футбол, как и любая современная спортивная игра, характеризуется высоким требованием к мастерству спортсменов, проявляемому в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций и игровых контактов с соперником». К числу главных претензий, предъявляемых к российским футболистам, относится критика из невысокого уровня технического мастерства. Зачастую именно недостатки в сфере технического мастерства, недостаточно развитая координация российских футболистов считаются главными причинами их слабой конкурентоспособности на мировом уровне [3].

Техническая подготовленность спортсмена, его умение владеть мячом, обрабатывать его на скорости и при этом видеть поле, своих и чужих игроков, находить оптимальные игровые решения во многом определяются его способностью 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.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов формирования техники двигательных действий у юных футболистов 6-7 лет на основе игровых упражнений и подвижных игр.

Методика и организация исследования. Опытно-экспериментальная методика базировалась на тезисе о важности использования для развития координационных и технических навыков у детей-дошкольников именно игровой деятельности [1-5]. Игровые упражнения доставляют дошкольникам радость, повышают интерес к занятиям и при этом позволяют формировать арсенал двигательных действий и повышать координационные способности [4-5].

Сравнительные экспериментальные исследования осуществлялись в два этапа (09.2025 и 03.2026) на базе детской футбольной школы «Football time». Занятия с детьми проводились в спортивном зале школы № 94 города Тюмени в период с сентября 2025 г. по март 2026 г. (рис. 1).



Рисунок 1. Игроки детской футбольной школы «Football time»

На первом этапе в исследованиях приняли участие детские тренеры по футболу и мальчики 6-7 лет ($n = 20$). Оценка развития координационных способностей детей осуществлялась с помощью пяти контрольных упражнений.

С помощью опроса экспертов-тренеров были определены игры, использование которых в ходе тренировочных занятий оказывает положительное влияние на развитие



координационных и двигательных действий, характерных для игры в футбол. Помимо непосредственно игры в футбол, к таким играм отнесли следующие:

- вышибалы;
- догонялки / догонялки цепочкой (рис. 2);
- игры на внимательность, например «Море-суша»;
- ряд других («Третий лишний», «Волк и зайцы» и т.п.).



Рисунок 2. Догонялки цепочкой

Периодическое чередование этих игр использовалось в разминочной части тренировочного процесса детей 6-7 лет на протяжении 7 месяцев.

Полный набор игровых упражнений, которые применялись в ходе исследования динамики развития техники двигательных и координационных действий у юных футболистов, и их периодичность в месячном цикле представлены в табл. 1.

Таблица 1

Набор игровых упражнений, использовавшихся
в ходе тренировок юных футболистов

Неделя	Занятие	Направленность упражнений	Игра
1	1	Игра на развитие общих координационных способностей	Догонялки
	2	Игра на развитие реакции	Вышибалы
	3	Игра на развитие реакции	«Море-суша»
2	4	Игра на развитие согласованности двигательных действий	Догонялки цепочкой
	5	Игра на общих координационных способностей	«Волк и зайцы» -
	6	Игра на развитие общих координационных способностей	«Третий лишний»
3	7	Игра на развитие реакции	Вышибалы
	8	Игра на развитие общих координационных способностей	Догонялки
	9	Игра на развитие реакции	«Море-суша»



4	10	Игра на развитие согласованности двигательных действий	Догонялки цепочкой
	11	Игра на развитие общих координационных способностей	«Волк и зайцы»
	12	Игра на развитие общих координационных способностей	«Третий лишний»

Результаты исследования. В сентябре 2025 г. и марте 2026 г. были проведены контрольные тесты, в ходе которых оценивалась динамика развития у детей технических и координационных навыков. Оценка производилась на основе сравнения результатов выполнения контрольных упражнений «до» (сентябрь 2025) и «после» (март 2026) полугодовых тренировок.

На рис. 3 приведено фото выполнения одного из испытаний – «Ведение мяча змейкой между фишек».



Рисунок 3. Ведение мяча змейкой между фишек

В течение 7 месяцев все дети (n = 20) улучшили свои результаты при выполнении контрольных упражнений. Однако как исходный уровень, так и динамика их развития была у всех разной.

В табл. 2 приведены результаты выполнения контрольных (тестовых) упражнений для лучшего и худшего из группы тренирующихся детей 6-7 лет.

Таблица 2

Результаты выполнения контрольных (тестовых) упражнений

Контрольное упражнение	Этап	Результат лучшего	Результат худшего
Ведение мяча змейкой между фишек	Сентябрь 2025	12,4 секунды	17,2 секунды
	Март 2026	9,5 секунд	15,1 секунды
Жонглирование мяча ногами	Сентябрь 2025	10	3
	Март 2026	17	7
Передачи мяча	Сентябрь 2025	2/5 точных	1/5 точных
	Март 2026	3/5 точных	2/5 точных
Удары по воротам	Сентябрь 2025	2/5 точных	1/5 точных
	Март 2026	3/5 точных	2/5 точных



Бег змейкой без мяча	Сентябрь 2025	9,8 секунды	12,6 секунды
	Март 2026	8,1 секунды	11,5 секунд

Для всех детей, регулярно посещавших футбольные тренировки, характерно улучшение тестовых показателей. Однако как исходный уровень, так и динамика изменения показателей были различны.

Выводы. Проведение опытно-экспериментального исследования подтвердило гипотезу о положительном влиянии игровых упражнений на скорость, технику и координацию юных (6-7 лет) футболистов. В совокупности это позволило значительно улучшить их технические показатели. Динамика результатов представлена в табл. 2.

Процесс спортивной подготовки футболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, тесно связан с улучшением специфической игровой техники. Главная цель тренировки техники владения мячом – формирование специальных двигательных навыков, доведение технических действий до идеала, т.е. до автоматизма действий. Применение игровых упражнений в ходе тренировок юных футболистов способствует их адаптации к внутренним и внешним игровым условиям, повышает их психологическую уверенность в себе и, в конечном итоге, развивает их лучшие игровые качества.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 208 с.
2. 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.
3. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дисс. канд. пед. наук / Н.Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
4. 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.
5. 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 IX Всероссийской с международным участием научно- практической конференции магистрантов и молодых ученых (20 апреля 2021 г.) / под ред. Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быкова. – Челябинск: Урал ГУФК, 2021. – С. 116–118.

