

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт
физической культуры и спорта

Направление подготовки
Магистерская программа

Кафедра
«Циклические виды спорта»

49.04.01 Физическая культура
Подготовка спортсменов на тренировочном
этапе и этапах совершенствования
спортивного мастерства

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

Студент

Маричук Никита Сергеевич

подпись, дата

Научный руководитель

Беляев С.Н.

подпись, дата

Нормоконтролер

Иванов А.Н.

подпись, дата

Рецензент: Директор ГБУ ДО
ПО СШОР водных видов спорта
г. Пенза
(должность, место работы)

Шарафутдинова Н.В.

подпись, дата

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ № ____)

Заведующий кафедрой

Иванов А.Н.

подпись

Работа защищена с оценкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № ____)

Секретарь ГЭК

Чистякова С.В.

подпись

Пенза 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	5
1.1 Психологические особенности детей 8-10 лет	5
1.2 Анатомо-физиологические особенности организма детей 8-10 лет.....	7
1.3 Задачи начального этапа подготовки футболистов.....	9
1.4 Интеграция неспецифических средств в тренировочный процесс юных футболистов.....	13
1.5 Планирование тренировочного процесса на начальном этапе	20
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1 Задачи исследования	39
2.2 Методы исследования	39
2.3 Организация исследования	49
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	50
3.1 Содержание и организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки футболистов экспериментальной группы.....	50
3.2 Результаты исследования влияние игрового метода тренировок на физические и технические качества футболистов	56
ВЫВОДЫ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Этап начальной подготовки (8-10 лет) – критический период в многолетней системе спортивной подготовки футболистов. Именно в этом возрасте закладываются:

- фундаментальные двигательные навыки;
- базовые технические приёмы;
- мотивация к систематическим занятиям;
- основы тактического мышления.

Проблема исследования заключается в противоречии между:

- высокой значимостью этапа начальной подготовки для долгосрочного спортивного успеха;
- недостаточной разработанностью научно обоснованных моделей планирования, учитывающих возрастные психофизиологические особенности детей.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективную модель планирования и содержания тренировочного процесса для футболистов 8-10 лет на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации.

Предмет исследования – структура, содержание и методика планирования тренировочных нагрузок для футболистов 8-10 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что эффективность тренировочного процесса повысится при соблюдении следующих условий:

- дифференцированный подход к дозированию нагрузок с учётом индивидуального уровня физической подготовленности;
- преобладание игровых и соревновательных методов обучения;
- оптимальное соотношение технической, физической и тактической подготовки;

- систематический мониторинг функционального состояния и динамики спортивных результатов.

Научная новизна:

- разработана модель планирования тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей;
- определены оптимальные соотношения видов подготовки (техническая/физическая/тактическая);
- обоснованы параметры тренировочных нагрузок для детей 8-10 лет.

Практическая значимость:

- предложена готовая к внедрению модель тренировочного процесса;
- разработаны комплексы упражнений для разных частей занятия;
- созданы критерии оценки эффективности подготовки.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

1.1 Психологические особенности детей 8-10 лет

Этот возрастной период (младший школьный возраст) характеризуется интенсивными изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. Для тренеров по футболу критически важно учитывать эти особенности при планировании и проведении занятий.

Когнитивное развитие. Переход к конкретному оперативному мышлению: дети начинают устанавливать причинно-следственные связи, что создаёт предпосылки для освоения тактических элементов игры.

Развитие произвольного внимания: способность концентрироваться – до 15 мин, но легко отвлекаются на новизну и яркость стимулов.

Улучшение памяти: лучше запоминают факты, стихи, конкретные действия; эффективнее усваивают информацию, имеющую личную значимость.

Ограниченное абстрактное мышление: понимание метафор и обобщений затруднено; предпочитают буквальное толкование слов.

Формирование регуляторных функций: начинают осознавать необходимость выполнять задания «надо», даже если нет внутреннего желания.

Эмоциональная сфера. Высокая эмоциональность: ярко выражают чувства, часто говорят прежде, чем думают. Зависимость от оценки взрослых: самооценка формируется через обратную связь от родителей и тренера; крайне чувствительны к критике. Страх неудачи: главный внутренний страх – сделать что-то неправильно, не соответствовать ожиданиям. Развитие чувства юмора: начинают понимать и создавать смешные истории, что можно использовать в тренировочном процессе. Неустойчивость настроения: быстрые перепады эмоций, потребность в эмоциональной поддержке.

Самосознание и самооценка. Потребность в признании: важно чувствовать себя компетентным хотя бы в чём-то, получать одобрение.

Сравнение с другими: начинают объективно сопоставлять свои достижения с результатами сверстников. Формирование идентичности: ищут образцы для подражания (тренер, старшие товарищи, спортивные кумиры). Осознание времени: появляется представление о прошлом, но будущее остаётся абстрактным (доводы «потом будешь лучшим» слабо мотивируют).

Социальное развитие. Привязанность к группе сверстников: усиливается потребность в принадлежности к команде, формируются микрогруппы. Автономия от родителей: дружба всё меньше зависит от мнения взрослых; дети выбирают товарищей по собственным критериям. Развитие эмпатии: начинают понимать, что у других есть свои взгляды и чувства; учатся учитывать это в общении. Освоение социальных ролей: осознают права и обязанности в коллективе, готовы соблюдать правила, если видят их пользу. Важность справедливости: остро реагируют на нарушение правил, ожидают равного отношения ко всем участникам. Мотивация и интересы. Игровая доминанта: основной мотив деятельности – удовольствие от процесса; соревновательные элементы усиливают вовлеченность. Любознательность: интерес к новому, желание исследовать неизвестное. Подражание авторитетам: копируют поведение тренера и успешных сверстников; важно, чтобы образец для подражания демонстрировал нужные навыки и ценности. Потребность в достижениях: стремятся быть лучшими в чём-либо, что можно использовать для постановки индивидуальных целей.

Волевые качества. Рост произвольности: способны выполнять задания по инструкции, даже если они не вызывают мгновенного интереса. Необходимость внешней организации: нуждаются в чёткой структуре деятельности, напоминаниях, помощи в планировании времени. Ограниченная выносливость: быстро утомляются при монотонной работе; требуется частая смена деятельности.

Особенности восприятия информации. Наглядность: лучше усваивают материал через демонстрации, картинки, видео, чем через словесные объяснения. Краткость инструкций: длинные пояснения теряют смысл;

оптимально – 2-3 чёткие команды. Конкретность: предпочитают понятные, пошаговые задания; абстрактные установки («играй лучше») не работают. Положительное подкрепление: похвала за конкретные действия эффективнее критики.

1.2 Анатомо-физиологические особенности организма детей 8-10 лет

Дети 8-10 лет находятся в периоде младшего школьного возраста, который характеризуется интенсивным, но неравномерным развитием организма. В этот период происходят значительные изменения в костной, мышечной, сердечно-сосудистой и других системах, которые важно учитывать при организации физической активности, в том числе в футболе. Костная система. Костная система продолжает формироваться. Скелет содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

Некоторые особенности:

К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна позвоночника, к 12 годам – поясничная. С 8-9 лет позвоночник обладает наибольшей подвижностью, что повышает риск нарушений осанки и деформаций, особенно при длительном неправильном положении тела (например, во время занятий в школе) или чрезмерных нагрузках. Окостенение скелета происходит неравномерно. К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12-13 годам – запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет. Резкие толчки при прыжках или неравномерная нагрузка на ноги могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности до окончания окостенения могут привести к плоскостопию.

Мышечная система. В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц, дети способны к движению с большой

амплитудой. Однако мелкие группы мышц, отвечающие за точность движения (мышцы ступни, кисти), развиты недостаточно. Особенности: Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды. Силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление. Дети наиболее приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. До 10-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы, но сила мышц кисти у девочек 6-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг.

Сердечно-сосудистая система. Сердце ребёнка невелико по объёму, сердечная мышца не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса, так как усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

Показатели:

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в 9-10 лет – 75-85 уд/мин.

Артериальное давление в 10 лет – около 90/55 мм рт.ст.

Суммарный просвет сосудов относительно больше, чем у взрослых, что является одной из причин относительно низкого артериального давления. Дыхательная система. К 10 годам увеличиваются диаметр бронхов и бронхиол, размеры альвеол, дыхательная поверхность лёгких. Достигает полного развития эластический каркас лёгких. Особенности: Функция дыхания остаётся несовершенной: из-за слабости дыхательных мышц дыхание относительно учащённое и поверхностное. При физической нагрузке дыхание становится более частым, чем у взрослых (60-70 дыханий в минуту против 20-40 у взрослых).

Артериальное давление при физической нагрузке повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым развитием сердечной мышцы, малым объёмом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца.

Нервная система. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. Совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Особенности: сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют быстрому освоению двигательных навыков. Условные рефлексы неустойчивы по отношению к внешним воздействиям: посторонние раздражения могут затормозить условный рефлекс. В 7-8 лет обнаруживается недостаточность центрального программирования тонких точечных движений рук. Мозговое обеспечение произвольных точечных движений интенсивно формируется к 9-10 годам [1].

1.3 Задачи начального этапа подготовки футболистов

Начальный этап – фундамент будущей карьеры. Его ключевые задачи охватывают техническую, физическую, тактико-психологическую и социальную сферы [11,12,18].

Технические задачи

Формирование базового арсенала приёмов владения мячом:

- ведение мяча: внутренней/наружной стороной стопы, носком, средней частью подъёма;
- передачи: короткие и длинные, в движении и с места, внутренней стороной стопы и подъёмом;
- удары по мячу: с разбега, с места, в движении, головой;
- остановки мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью;

- обводка и финты: изменение темпа и направления, обманные движения;

- вбрасывание из-за боковой линии (с места);

- основы отбора мяча (отбивание в выпаде).

Приоритет: освоение «школы техники» – правильной биомеханики движений без максимальных усилий.

Физические задачи

Развитие ключевых двигательных качеств с учётом возрастных особенностей:

- скорость: стартовая скорость, ускорение, быстрые смены направления;

- выносливость: аэробная (длительный бег в умеренном темпе) и анаэробная (интервальные упражнения);

- сила: укрепление мышц ног, туловища и рук (упражнения с собственным весом, лёгкие отягощения);

- координация: согласование движений, равновесие, точность попаданий;

- гибкость: динамическая и статическая растяжка, профилактика травм;

- ловкость: комбинированные упражнения с мячом и без, преодоление препятствий.

Принцип: постепенное увеличение нагрузки, преобладание динамических упражнений над статическими.

Тактические задачи

Освоение элементарных принципов игры:

- понимание позиций на поле (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий);

- основы взаимодействия в парах и тройках (передача выход на позицию);

- выбор момента для передачи или ведения;
- ориентация в пространстве (где свои, где соперники);
- простейшие комбинации в мини матчах (2×2, 3×3).

Фокус: не заучивание схем, а развитие игрового мышления через ситуативные упражнения.

Психологические задачи

Формирование устойчивой мотивации и волевых качеств:

- уверенность в себе: поощрение инициативы, акцент на успехах;
- дисциплина: соблюдение режима, выполнение заданий, уважение к правилам;
- ответственность: осознание роли в команде, выполнение игровых обязанностей;
- стрессоустойчивость: адекватное восприятие ошибок и поражений;
- самоконтроль: управление эмоциями в напряжённых ситуациях.

Метод: позитивная обратная связь, игровые сценарии с элементами соревнования.

Социальные задачи

Развитие навыков командной работы:

- коммуникация: вербальная и невербальная связь с партнёрами;
- сотрудничество: совместные задания, взаимопомощь;
- уважение к сопернику: соблюдение правил, честная игра;
- адаптация в группе: нахождение своей роли в коллективе;
- лидерские качества: возможность попробовать себя в роли организатора.

Инструмент: командные игры, групповые эстафеты, обсуждение итогов тренировок [12].

Оздоровительные задачи

Укрепление общего здоровья и профилактика травм:

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия (упражнения на свод стопы);
- развитие дыхательной системы (ритмичный бег, дыхательные упражнения);
- закаливание организма;
- обучение основам гигиены и режима дня.

Важность: недопустимость перегрузок, соблюдение возрастных норм объёма и интенсивности.

Образовательные задачи

Расширение кругозора в сфере футбола и спорта:

- история футбола, знаменитые клубы и игроки;
- правила игры и роль судьи;
- основы спортивной этики;
- значение разминки и заминки;
- начальные знания о питании и восстановлении.

Форма: беседы, видеоматериалы, викторины, встречи с футболистами.

Ключевые принципы реализации задач.

Игровой метод – основной способ обучения (70-80 % времени).

Индивидуализация – учёт уровня подготовки, темпа развития, интересов.

Постепенность – поэтапное усложнение упражнений.

Наглядность – демонстрация, видео, образные сравнения.

Позитивный настрой – создание атмосферы доверия и радости от движения.

Безопасность – контроль техники, дозирование нагрузок, профилактика травм.

Ожидаемые результаты к концу этапа

- владение базовыми техниками приёма (ведение, передачи, удар по мячу, остановки);
- развитие основных физических качеств в возрастных нормативах;
- понимание простейших тактических принципов;

- сформированная мотивация к занятиям футболом;
- навыки командной работы и коммуникации;
- укрепление здоровья и осанки.

1.4 Интеграция неспецифических средств в тренировочный процесс юных футболистов

Понятие и значение неспецифических средств.

Неспецифические средства – это упражнения и виды двигательной активности, не воспроизводящие в точности соревновательные действия в футболе, но способствующие развитию общих и специальных физических качеств, расширению двигательного репертуара.

Ключевые функции:

- формирование базового двигательного фонда;
- профилактика монотонности и перетренированности;
- развитие координационных способностей;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение мотивации через разнообразие деятельности [4,16].

Основные группы неспецифических средств.

Гимнастические и акробатические элементы: В возрасте 8-10 лет закладывается двигательный фундамент, от которого зависит дальнейший спортивный рост. Гимнастика эффективно решает ключевые задачи начального этапа (Таблица 1): развивает координацию – основу техники владения мячом; формирует гибкость – снижает риск травм, улучшает амплитуду движений; укрепляет мышечный корсет – обеспечивает стабильность корпуса при ударах и поворотах; учит контролировать тело в пространстве – критично для игры головой и борьбы в воздухе.

Таблица 1 – Влияние и применение гимнастических умений в футболе

Гимнастическое умение	Футбольное применение
Кувырки, перекаты	Безопасное падение, избежание травм при подкатах
Равновесие на ограниченной опоре	Устойчивость при контакте с соперником
Прыжки с поворотом	Игра головой в прыжке, борьба за верховой мяч
Гибкость позвоночника и суставов	Удары с разворота, резкие повороты
Координация рук и ног	Контроль мяча, обманные движения
Группировка при приземлении	Снижение нагрузки на суставы при прыжках

Конкретные упражнения и их польза.

Акробатические элементы:

– кувырки вперёд/назад – развитие вестибулярного аппарата, умение группироваться;

– «мостик» – укрепление спины и гибкости;

– стойка на лопатках – контроль тела в нестандартном положении.

Эффект: снижение травматизма, уверенность в агрессивных эпизодах.

Упражнения на равновесие:

– ходьба по бревну/линии;

– удержание баланса на одной ноге с закрытыми глазами;

– прыжки на мини-трамплине с приземлением на одну ногу.

Эффект: устойчивость при обводке, сохранение контроля мяча в контакте.

Гибкость и растяжка:

– наклоны вперёд/в стороны с касанием стоп;

– шпагаты (постепенное освоение);

– динамическая растяжка плечевого пояса.

Эффект: увеличение амплитуды ударов, снижение риска растяжений.

Силовые элементы с собственным весом

– отжимания от пола – сила рук для борьбы;

– подъёмы корпуса – крепкий пресс для устойчивости;

– вис на перекладине – хват и сила кистей.

Эффект: выносливость в контактных эпизодах, мощные удары.

Методика интеграции в тренировочный процесс

Частота: 1 занятие в неделю (40-60 мин).

Этапы внедрения:

1. Базовый (1–2 месяца): простые кувырки, растяжка, равновесие.
2. Углублённый (3-4 месяца): прыжки с поворотом, сложные балансовые упражнения.
3. Прикладной (5–6 месяцев): соединение гимнастических элементов с футбольными действиями (например, кувырок → подъём → удар по воротам).

Формы включения:

- разминка (динамическая растяжка, лёгкие кувырки);
- основная часть (круговая тренировка с гимнастическими станциями);
- игровые фрагменты (эстафеты с элементами акробатики).

Легкоатлетические упражнения:

В возрасте 8-10 лет активно развиваются скоростные и скоростно-силовые качества, закладывается база выносливости.

Лёгкая атлетика даёт (Таблица 2):

- точную дозировку нагрузок (дистанция, темп, повторения);
- универсальное развитие двигательных качеств без перегрузки «футбольных» мышц;
- навыки рационального бега (постановка стопы, работа рук, дыхание);
- повышение функциональной подготовленности через циклические нагрузки.

Таблица 2 – Влияние и применение легкоатлетических умений в футболе

Легкоатлетическое умение	Футбольное применение
Спринт (10-30 м)	Резкие ускорения при обыгрыше и выходах на передачу
Челночный бег	Многократные смены направления в игре
Прыжки в длину/высоту с места	Игра головой, борьба за верховой мяч
Многоскоки	Взрывная сила для толчка при ударах и поворотах
Равномерный бег (6-10 мин)	Поддержание темпа на протяжении матча
Барьерный бег (упрощённый)	Обводка соперников, преодоление контактов

Ключевые легкоатлетические блоки для футболистов

Скоростно-силовая подготовка:

- спринт 10-20 м (3-5 серий × 4-6 повторений);
- ускорения с хода (2-3 серии × 20-30 м);
- рывки с изменением направления (зигзаги, «ёлочка»).

Эффект: рост максимальной скорости, эффективность обводки.

Прыжковая подготовка

- прыжки в длину с места (3-4 серии × 5-6 раз);
- выпрыгивания с подтягиванием коленей к груди (2-3 серии × 8-10 раз);
- многоскоки на одной/двух ногах (2-3 серии × 6-8 прыжков).

Эффект: увеличение высоты прыжка, сила толчка при ударах головой.

Развитие выносливости

- равномерный бег 800-1500 м (1-2 серии);
- интервальный бег (4×100 м с отдыхом 60 с);
- кросс 15-25 мин в лёгком темпе.

Эффект: поддержание интенсивности в матчах, снижение усталости.

Координация и ловкость

- челночный бег 3×10 м (3-4 серии);
- бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени;
- упражнения с координационной лестницей.

Эффект: точность движений при контроле мяча, устойчивость при контактах.

Техника бега

- постановка стопы (бег на передней части);
- работа рук (синхронизация с шагом);
- дыхание (ритм на 2-3 шага).

Эффект: экономия энергии, снижение риска травм стоп и голеностопа.

Методика интеграции в тренировочный процесс

Частота: 1-2 занятия в неделю (20-30 мин в рамках футбольной тренировки).

Этапы внедрения:

Базовый (1-2 месяца): спринт, прыжки, лёгкий кросс.

Углублённый (3-4 месяца): интервалы, челночный бег, многоскоки.

Прикладной (5-6 месяцев): соединение легкоатлетических элементов с футбольными действиями (например, спринт → удар по воротам).

Формы включения:

- разминка (бег, ОРУ, координационные упражнения);
- основная часть (круговая тренировка с легкоатлетическими станциями);
- игровые фрагменты (эстафеты с бегом и прыжками).

Силовые упражнения и занятия единоборствами:

В футболе единоборства – ключевой элемент игры: борьба за мяч, за позицию, за верховой мяч определяет исход матчей.

В возрасте 10-12 лет закладывается фундамент силовых и волевых качеств, а единоборства (Таблица – 3):

- развивают силовую выносливость (многократное применение силы в матче);
- формируют тактическую смекалку (выбор момента для отбора мяча);
- воспитывают волю и уверенность (умение идти в контакт);
- улучшают координацию и баланс (устойчивость при контактах);
- снижают страх столкновений (психологическая готовность к борьбе).

Таблица 3 – Влияние и применение элементов единоборств в футболе

Элемент единоборства	Футбольное применение
Контроль дистанции	Выбор момента для отбора мяча
Удержание равновесия	Сохранение позиции при толчках
Быстрый захват/сцепление	Борьба за мяч в плотном контакте
Перемещение в стойке	Обводка с сопротивлением
Работа корпусом	Защита мяча от соперника
Реакция на действия партнёра	Предвидение движений соперника

Допустимые элементы единоборств для детей 8-10 лет.

Важно: исключить жёсткие броски, удушающие приёмы и удары в голову.

Акцент – на технику, контроль и безопасность.

Базовые блоки:

Дистанция и перемещение:

- шаги вперёд-назад, в стороны (имитация сближения с соперником);
- «челнок» с изменением направления;
- работа в низкой стойке (имитация борьбы за мяч).

Контроль соперника:

- лёгкое сцепление руками за плечи/предплечья;
- удержание дистанции вытянутой рукой;
- повороты корпуса для защиты мяча.

Устойчивость и баланс:

- борьба за позицию в парах (без падений);
- толкание плечом в плечо (в стойке);
- упражнения на одной ноге с сопротивлением.

Работа корпусом:

- имитация «подсечки» бедром (без контакта);
- защита мяча корпусом (повороты на 90-180);
- отталкивание соперника плечом.

Реакция и координация:

- эстафеты с элементами борьбы за мяч;
- игры «1 на 1» с ограничением времени (30-60 с);
- задания на быструю смену действий (отбор → передача).

Методика интеграции в тренировочный процесс

Частота: 1-2 занятия в неделю (20-40 мин в рамках футбольной тренировки).

Этапы внедрения:

- Базовый (1-2 месяца): упражнения на дистанцию, равновесие, лёгкое сцепление.
- Углублённый (3-4 месяца): добавление борьбы за позицию, работы корпусом, парных игр.
- Прикладной (5-6 месяцев): соединение единоборств с футбольными действиями (например, отбор мяча → ускорение → удар по воротам).

Формы включения:

- разминка (имитация единоборств без контакта);
- основная часть (круговая тренировка с станциями единоборств);
- игровые фрагменты (эстафеты, мини-матчи с акцентом на борьбу).

Элементы других игровых видов спорта:

В возрасте 8-10 лет идёт активное формирование двигательного репертуара и координационных способностей. Знакомство с разными игровыми видами:

- расширяет спектр двигательных навыков;
- развивает универсальные физические качества (быстрота, ловкость, выносливость);
- повышает тактическое мышление (чтение игры, выбор позиции);
- снижает монотонность тренировок, усиливает мотивацию;
- формирует понимание принципов командного взаимодействия

Интеграция элементов других видов спорта в футбольную подготовку:

- обеспечивает гармоничное физическое развитие;

- снижает риск перетренированности за счёт вариативности нагрузок;
- расширяет тактический арсенал игрока;
- повышает мотивацию через игровой формат тренировок.

1.5 Планирование тренировочного процесса на начальном этапе

На начальном этапе отсутствует жёсткая периодизация (подготовительный соревновательный периоды). Акцент – на обучении и оздоровлении.

На начальном этапе подготовки футболистов 8-10 лет отсутствие жёсткой периодизации (подготовительного и соревновательного периодов) связано с физиологическими, психологическими и педагогическими особенностями этого возраста. В этот период акцент делается на обучении основам техники, развитии двигательных качеств и оздоровлении, а не на достижении максимальных спортивных результатов. Физиологические особенности – в возрасте 8-10 лет активно формируются морфофункциональные системы и двигательные функции организма. Процессы окостенения ещё не завершены, мышцы развиваются неравномерно (крупные мышцы растут быстрее малых), а силовые возможности детей невелики. Непрерывные процессы развития требуют внимательного подхода к нагрузкам, чтобы не навредить здоровью. Значительная доля энергии у детей идёт на процессы роста и развития, а не только на восполнение затрат во время тренировок. Это влияет на планирование нагрузок и требует обеспечения полноценного питания. Психологические и педагогические аспекты – в этом возрасте у детей появляется стремление проверить свои силы, добиться достижений, но интересы ещё не обладают достаточной глубиной и устойчивостью. Авторитет тренера очень велик, поэтому важно организовать тренировочный процесс так, чтобы сохранить интерес к занятиям и не подавить инициативу. Обучение в спортивной подготовке детей имеет больший удельный вес, чем у юношей и взрослых. Это связано с необходимостью раннего овладения основами техники и благоприятными возможностями для формирования

двигательных умений и навыков в детском возрасте. Динамические стереотипы двигательных навыков, закреплённые в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и могут сохраняться долгие годы. Задачи подготовки – одной из главных задач базовой спортивной подготовки в этом возрасте – развитие всесторонней физической подготовленности с акцентом на скоростные способности, ловкость и общую выносливость. При этом важно не ограничиваться только специальными упражнениями, а использовать тренировочный режим, который способствует комплексному воспитанию физических качеств. Также в этот период начинают проявляться спортивный профиль ребёнка и его индивидуальные особенности, которые нужно учитывать в тренировочном процессе. Роль оздоровления – тренировки должны способствовать пропорциональному физическому развитию ребёнка, развитию физических качеств и укреплению здоровья. Важно избегать чрезмерных нагрузок, которые могут привести к перетренированности или травмам. Особое внимание уделяется упражнениям для укрепления стопы, так как при занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности [10,18,20].

Основные блоки:

На начальном этапе подготовки юных футболистов применяется блочная система. Главной задачей каждого блока является – технический элемент.

Каждый блок длится 1 неделю и повторяется 1 раз в 6 недель. При этом в целях повышения повторяемости каждого технического элемента, определены таким образом, что 2 раза в течение 3 недель футболистами закрепляется пройденные этапы за счет смежности некоторых блоков.

Блок 1 – Блок 3; Блок 2 – Блок 4; Блок 3 – Блок 5; Блок 4 – Блок 6.

Блок 1. Ведение и финты.

Цели блока

- сформировать базовые навыки ведения мяча обеими ногами;
- освоить простейшие финты для обыгрыша соперника;
- развить координацию, ловкость и чувство мяча;

- заложить основу для дальнейшего технического совершенствования.

Задачи.

Техника ведения:

- обучение ведению внутренней/внешней стороной стопы, подошвой, подъёмом;
- ведение с изменением направления и скорости;
- контроль мяча на разной дистанции от тела.

Финты:

- простейшие обманные движения (переступание через мяч, ложный замах);
- финты на смену направления (перекат мяча подошвой, «подсечка»);
- обыгрыш 1 × 1 с использованием финтов.

Координация и чувство мяча:

- упражнения на мелкую моторику стопы;
- жонглирование мячом (ногами, головой);
- ведение в ограниченном пространстве.

Блок 2. Передача мяча.

Цели блока

- сформировать базовые навыки точных и своевременных передач;
- развить чувство партнёра и игрового пространства;
- усовершенствовать технику работы с мячом (приём, контроль, пас);
- заложить основы командного взаимодействия.

Задачи.

Техника передачи:

- освоить удары внутренней стороной стопы, подъёмом, внешней стороной стопы;
- научиться выполнять передачи на разные дистанции (короткие, средние);
- отработать точность и силу паса.

Приём и контроль мяча:

- учиться принимать мяч с первого касания, сохраняя движение;
- осваивать остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- развивать умение переводить мяч под удобную ногу.

Тактическое понимание:

- выбирать момент и направление передачи;
- ориентироваться на партнёра и соперников;
- понимать принципы «игры в одно-два касания».

Командное взаимодействие:

- отрабатывать простейшие комбинации (стенка, треугольник);
- учиться открываться под передачу.

Блок 3. Перемещение без мяча.

Цели блока:

- сформировать навыки эффективного перемещения по полю без мяча;
- развить умение «открываться» для получения передачи;
- обучить приёмам отвлечения соперника и создания численного преимущества;
- повысить скоростно-координационные качества и игровое мышление.

Задачи.

Техника перемещения:

- освоить стартовые рывки, остановки, повороты, смены направления;
- отработать бег по прямой, зигзагами, с изменением темпа;
- научиться перемещаться в стойке футболиста (с согнутыми коленями, центром тяжести ниже).

Тактические действия:

- «открывание» (выбор позиции для приёма мяча);
- отвлечение соперника (создание ложной угрозы для освобождения зоны партнёру);

- создание численного преимущества (групповые перемещения в зону мяча).

Координация и скорость:

- развить быстроту реакции и стартовую скорость;
- улучшить чувство дистанции и тайминг (выбор момента для рывка).

Игровое понимание:

- учиться «читать» ситуацию (видеть партнёров и соперников);
- осваивать принципы взаимодействия в парах и тройках.

Блок 4. Остановка мяча.

Цели блока:

- сформировать базовые навыки остановки мяча разными частями тела;
- развить чувство мяча и координацию при приёме;
- научить переводить мяч под удобную ногу для последующих действий;
- заложить основу для уверенного контроля мяча в игровых ситуациях.

Задачи.

Техника остановки:

- освоить остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- научиться останавливать катящийся и летящий мяч;
- отработать «уступающее» движение (смягчение приёма).

Контроль и перевод мяча:

- переводить мяч под удобную ногу после остановки;
- сохранять движение после приёма (не «замирать» с мячом);
- учиться принимать мяч с первого касания.

Тактическое понимание:

- выбирать способ остановки в зависимости от ситуации (направление следующего действия, давление соперника);
- ориентироваться на партнёров и соперников при приёме.

Координация и реакция:

- развивать быстроту реакции на траекторию мяча;
- улучшать чувство дистанции и тайминг (выбор момента для приёма).

Блок 5. Отбор мяча.

Цели блока:

- сформировать базовые навыки безопасного отбора мяча;
- развить умение «читать» игровую ситуацию и выбирать оптимальный момент для вмешательства;
- обучить корректным техническим приёмам ведения единоборств;
- заложить основы коллективной обороны (страховка, подстраховка, взаимодействие с партнёрами).

Задачи.

Техническая подготовка:

- освоить отбор в выпаде (одноногий и двуногий);
- научиться вытеснять соперника корпусом, не нарушая правил;
- отработать выбивание мяча ногой (внутренней/внешней стороной стопы);
- изучить отбор при параллельном движении с соперником.

Тактическая подготовка:

- определять момент для активного вмешательства (когда соперник теряет контроль, замедляется, смотрит на мяч);
- выбирать позицию для перекрытия передачи или пути движения;
- взаимодействовать с партнёрами (страховка, смена ролей, зонная оборона).

Физико-координационная подготовка:

- развивать быстроту реакции на действия соперника;
- улучшать баланс и устойчивость при контакте;
- отрабатывать смену направления после отбора.

Психологическая и безопасная подготовка:

- воспитывать дисциплину (избегать грубых приёмов и опасных контактов);

- учиться падать и группироваться при потере равновесия;
- формировать уверенность в единоборствах без агрессии.

Блок 6. Удар по воротам.

Цели блока:

- сформировать базовые навыки точного и мощного удара по воротам;
- развить чувство мяча и координацию при нанесении удара научить выбирать способ удара в зависимости от игровой ситуации;

- заложить основы завершающих действий в атаке.

Задачи.

Техническая подготовка:

- освоить удары внутренней стороной стопы, подъёмом, внешней стороной стопы;
- научиться наносить удары с места и с хода (после ведения, приёма мяча);
- отработать точность и силу удара;
- изучить удары по летящему и катящемуся мячу.

Тактическая подготовка:

- выбирать момент и способ удара (в угол, низом, верхом);
- оценивать позицию вратаря и свободные зоны ворот;
- взаимодействовать с партнёрами (удар после передачи, «стенка»);
- понимать, когда лучше ударить, а когда отдать пас.

Физико-координационная подготовка:

- развивать силу удара и взрывную мощь ног;
- улучшать координацию движений при замахе и ударе;
- отрабатывать баланс и устойчивость после удара.

Психологическая подготовка:

- воспитывать уверенность при ударах по воротам;

- учиться справляться с ошибками (неудачные удары);
- формировать нацеленность на результат.

Блок 7. Связка "ведение + финт + удар (передача)"

Цели блока:

- сформировать навык комплексного применения технических элементов в игровой ситуации;
- развить умение сочетать ведение, обманные движения и завершающее действие (удар по воротам или точную передачу);
- повысить игровое мышление: выбор момента для финта и последующего действия;
- заложить основы индивидуального обыгрыша и обострения атак.

Задачи (Таблица – 4).

Техническая подготовка:

- отработать плавный переход от ведения к финту и от финта к удару/передаче;
- освоить базовые финты (ложный шаг, переступание, уход с мячом в сторону, подкидка);
- научиться наносить удар или отдавать передачу сразу после финта, не теряя ритма;
- улучшить контроль мяча на скорости и при смене направления.

Тактическая подготовка:

- выбирать момент и тип финта в зависимости от позиции защитника;
- определять, когда выгоднее ударить по воротам, а когда – передать партнёру;
- понимать зоны поля, наиболее выгодные для обыгрыша и удара;
- взаимодействовать с партнёрами после обыгрыша (передача, «стенка»).

Физико-координационная подготовка:

- развивать быстроту и резкость движений при выполнении финтов;

- улучшать координацию и баланс при смене направления;
- повышать скорость реакции на действия соперника.

Психологическая подготовка:

- воспитывать уверенность в единоборствах;
- учиться принимать решения в условиях дефицита времени;
- формировать нацеленность на обострение атаки.

Таблица 4 – Структура микроцикла (недельного плана)

ТРЕНЕР: Маричук Никита Сергеевич		ВОЗРАСТ: 10–11 лет. КОМАНДА: «Зенит» Пенза-2014	ЭТАП: Группа начальной подготовки 3-й год обучения	ЦЕЛИ МИКРОЦИКЛА: Совершенствование. Прием и обработка мяча.			
ДАТА	1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Совершенствование. Приём и обработка мяча	Выходной	Совершенствование. Приём и обработка мяча	Выходной	Совершенствование. Приём и обработка мяча	ИГРА	Выходной
ТАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Групповые взаимодействия в тройках (Атака)	Выходной	Создание и использование пространства	Выходной	Групповые взаимодействия в тройках (Атака)	ИГРА	Выходной
ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Координация и ловкость	Выходной	Дистанционная скорость	Выходной	Координация и ловкость	ИГРА	Выходной
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Быстрота оперативного мышления	Выходной	Быстрота оперативного мышления	Выходной	Прогнозирование развития игровой ситуации	ИГРА	Выходной
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ (МИНУТЫ)	90 минут	Выходной	90 минут	Выходной	60 минут	ИГРА	Выходной
ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ	Средняя	Выходной	Средняя	Выходной	Средняя	ИГРА	Выходной

Оптимальная частота: 4 тренировки в неделю (по 60-90 мин).

Структура отдельного занятия:

Подготовительная часть (разминка) занимает 15-20 % времени занятия (в среднем 15 мин при общей длительности 90 мин).

Её ключевая цель – подготовить организм к основной нагрузке, снизить риск травм и создать позитивный эмоциональный фон.

Основные задачи:

- активизировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- повысить температуру тела и мышечный тонус;
- улучшить эластичность связок и подвижность суставов;
- усилить кровоснабжение работающих мышц.

Функциональная настройка двигательного аппарата:

- разогреть основные мышечные группы (особенно ноги, корпус, плечи);
- подготовить стопы и голеностопы к ударным и амортизирующим нагрузкам;
- развить координацию и чувство равновесия перед техническими упражнениями.

Психологическая настройка:

- переключиться на тренировочный режим;
- сформировать концентрацию и готовность к выполнению заданий;
- создать доброжелательную, энергичную атмосферу в группе.

Совершенствование базовых двигательных навыков:

- отработать ритм и согласованность движений;
- повторить простые технические элементы (ведение, передачи) в щадящем режиме;
- закрепить правильную осанку и стойку футболиста.

Профилактика травматизма:

- уделить внимание суставам и связкам, подверженным нагрузкам в футболе (коленные, голеностопные, плечевые);
- включить упражнения на стабилизацию корпуса и укрепление мышечного корсета;
- научить правильным приёмам приземления и группировки.

Развитие общефизических качеств в щадящем режиме:

- повысить общую выносливость через лёгкий бег и игровые элементы;
- развить ловкость и быстроту реакции с помощью координационных заданий;
- поддержать гибкость за счёт динамической растяжки.

Основная часть занимает 60-70 % времени занятия (в среднем 60 мин при общей длительности 90 мин).

Её цель решить ключевые задачи технической, тактической и физической подготовки в рамках темы занятия.

Ключевые задачи:

1. Техническая подготовка:

- закрепить и усовершенствовать базовые приёмы (ведение, передачи, остановки, удары, отбор мяча);
- освоить новые элементы техники в соответствии с планом этапа подготовки;
- отработать точность и контроль мяча в динамических условиях (на скорости, под давлением);
- сформировать правильные двигательные стереотипы (положение стопы, корпуса, рук при выполнении приёмов).

Тактическая подготовка:

- научить выбирать оптимальное действие в зависимости от игровой ситуации (пас, удар, ведение, обманное движение);
- развивать понимание позиций и ролей на поле (нападающий, полузащитник, защитник);
- отрабатывать взаимодействия в парах и тройках («стенка», смена позиций, поддержка);
- формировать навыки чтения игры (предвидение действий соперника, выбор момента для вмешательства);
- изучать основы командной тактики (зональная и персональная опека, переход от атаки к обороне).

Физическая подготовка:

- развивать скоростные качества (быстрые рывки, ускорение, смена направления);
- совершенствовать координацию (согласованность движений при ведении и финтах);
- повышать общую и специальную выносливость (длительные серии упражнений, мини-игры);

- укреплять силовые показатели (взрывная сила для ударов, прыжков, единоборств);

- улучшать гибкость и подвижность суставов для предотвращения травм.

Психологическая подготовка:

- воспитывать уверенность при выполнении сложных приёмов и в единоборствах;

- учить принимать решения в условиях дефицита времени и давления соперника;

- развивать концентрацию внимания (следить за мячом, партнёрами и соперниками);

- формировать устойчивость к ошибкам (не терять мотивацию после неудачного действия);

- стимулировать инициативность и творческое мышление в атаке.

Интеграция навыков в игровую деятельность:

- переводить отработанные элементы в условия, максимально приближённые к матчу;

- отрабатывать связки (ведение + финт + удар; приём + передача + движение);

- проводить мини игры и эстафеты с заданиями, соответствующими теме занятия;

- закреплять правила и этику поведения на поле (уважение к сопернику, соблюдение фолов).

Заключительная (5-10мин):

Заключительная часть занимает около 10-15 % времени занятия (в среднем 10-15 мин при общей длительности 90 мин). Её главная цель – плавно снизить физическую нагрузку, восстановить организм после интенсивной работы и подвести итоги занятия.

Основные задачи

Физиологическое восстановление:

- снизить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до уровня покоя или близкой к нему (≤ 100 уд/мин);
- нормализовать дыхание и артериальное давление;
- ускорить вывод продуктов метаболизма (молочной кислоты) за счёт умеренной активности;
- предотвратить застой крови в нижних конечностях.

Снятие мышечного напряжения и профилактика травм:

- уменьшить тонус работающих мышц;
- повысить эластичность связок и подвижность суставов через статическую растяжку;
- снять локальные зажимы (особенно в ногах, спине, плечах);
- снизить риск послетренировочных болей и микротравм.

Психологическая разгрузка:

- переключиться с интенсивной деятельности на спокойный режим;
- снизить эмоциональное возбуждение после игровых фрагментов;
- укрепить уверенность в собственных силах через обратную связь от тренера.

- создать позитивный настрой на завершение занятия;

Закрепление учебного материала:

- кратко повторить ключевые технические и тактические моменты занятия;
- обсудить типичные ошибки и способы их исправления;
- мотивировать на дальнейшее совершенствование (например, дать домашнее задание).

Формирование дисциплины и культуры завершения тренировки:

- приучать к чёткой организации финального этапа (построение, подведение итогов);
- воспитывать уважение к инвентарю (уборка мячей, стоек);
- развивать навыки самоконтроля (оценка собственного самочувствия, анализ личных результатов).

Приоритетные направления подготовки футболистов 8-10 лет на начальном этапе. В возрасте 8-10 лет закладывается фундамент спортивного мастерства: активно формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и закладываются основы игрового мышления. Приоритеты подготовки должны учитывать анатомо-физиологические особенности (незавершённое окостенение, неравномерное развитие мышц) и психологические характеристики (повышенная возбудимость, потребность в эмоциональной вовлечённости).

Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель: разностороннее развитие физических качеств как базы для специализированной работы.

Задачи и средства:

- Ловкость и координация: подвижные игры, эстафеты, упражнения с изменением направления, «лестница» для ног, жонглирование мячом.
- Быстрота: короткие ускорения (10-20 м), челночный бег, реакции на сигнал.
- Гибкость: динамическая и статическая растяжка (особенно голеностопы, тазобедренные суставы, спина).
- Общая выносливость: длительные игры с мячом, кроссовая подготовка в щадящем режиме (до 6-8 км/неделю).
- Сила (базовая): упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, планка), работа с малым мячом.

Акцент: избегать максимальных силовых нагрузок; приоритет – динамические упражнения с умеренным напряжением.

Техническая подготовка.

Цель: освоение базовых приёмов работы с мячом.

Задачи и средства:

- Ведение мяча: разными частями стопы (внутренней, внешней, подъёмом), с изменением скорости и направления.

- Передачи и приём мяча: короткие и средние пасы, остановка мяча подошвой/бедром/стопой.
- Удары по воротам: внутренней стороной стопы, подъёмом (низом и верхом).
- Отбор мяча: в выпаде, вытеснение корпусом (без грубых контактов).
- Финты: ложный шаг, переступание, уход с мячом в сторону.
- Жонглирование: развитие чувства мяча, координации.

Акцент: многократное повторение в медленном темпе с постепенным увеличением скорости; контроль правильности движений.

Тактическая подготовка

Цель: формирование понимания игровых ситуаций и командных взаимодействий.

Задачи и средства:

- Позиционная игра: базовые роли (нападающий, защитник, полузащитник) в мини играх.
- Простейшие комбинации: «стенка», смена позиций, поддержка партнёра.
- Чтение игры: выбор момента для передачи/удара, оценка позиции вратаря и защитников.
- Командная оборона: страховка, зонная опека, переключение.
- Переход от атаки к обороне: быстрое перестроение после потери мяча.

Акцент: игровые упражнения (2×2 , 3×3) с чёткими заданиями (например, «3 передачи перед ударом») [10,15].

Психологическая подготовка

Цель: развитие уверенности, концентрации и мотивации.

Задачи:

- воспитывать уверенность при выполнении технических приёмов и в единоборствах;
- развивать внимание (следить за мячом, партнёрами, соперниками);

- формировать устойчивость к ошибкам (не терять мотивацию после неудачного действия);
- стимулировать инициативность и творческое мышление в атаке;
- прививать дисциплину (соблюдение правил, уважение к партнёрам и соперникам).

Средства: игровые задания с элементами соревнования, похвала за конкретные успехи, разбор ошибок без критики.

Теоретическая подготовка.

Цель: осмысление правил и принципов игры.

Задачи:

- изучить правила футбола (фолы, офсайд, вбрасывания);
- понимать основные термины (пас, отбор, атака, оборона);
- знать основы безопасности (разминка, техника падения, профилактика травм);
- знакомиться с антидопинговыми правилами (на базовом уровне).

Средства: беседы, видеоразбор эпизодов, викторины.

Формирование двигательных стереотипов.

Цель: закрепление правильных движений для долгосрочного использования.

Задачи:

- выработать оптимальную стойку футболиста (низкий центр тяжести, согнутые колени);
- отработать положение стопы и корпуса при ударах, передачах, ведении;
- развить чувство равновесия и устойчивость при контакте.

Средства: многократное повторение элементов с акцентом на технику, имитационные упражнения [6].

Принципы планирования.

Постепенность – поэтапное увеличение объёма и интенсивности.

Суть принципа: постепенное, ступенчатое увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок с учётом возрастных, функциональных и психологических особенностей детей.

Почему это критично для возраста 8-10 лет?

- Незавершённое окостенение скелета – избыточные нагрузки повышают риск травм.
- Неравномерное развитие мышц (крупные растут быстрее мелких) требуется баланс между силой и координацией.
- Ограниченные адаптационные возможности сердечно сосудистой системы – ЧСС в покое у детей этого возраста 82-84 уд/мин; при нагрузке быстро достигает 190—210 уд/мин.
- Повышенная возбудимость и быстрая утомляемость – необходимо чередовать интенсивные и восстановительные фазы.

Наглядность – показ упражнений тренером, использование видео.

Суть принципа: максимальное задействование зрительных, слуховых и кинестетических каналов восприятия для формирования чёткого, целостного образа двигательного действия и ускорения освоения техники.

Почему наглядность критична для возраста 8-10 лет?

- Наглядно образное мышление – дети этого возраста лучше усваивают информацию через зрительные образы и практические примеры.
- Недостаточно развитое абстрактное мышление – сложные словесные инструкции воспринимаются фрагментарно.
- Высокая восприимчивость к визуальным стимулам – показ правильного выполнения мотивирует и задаёт эталон.
- Необходимость многократного повторения – наглядные средства помогают закрепить двигательный стереотип.

Доступность – адаптация заданий под возраст и уровень.

Суть принципа: адаптация тренировочных заданий, методов и нагрузок к возрастным особенностям, уровню физической подготовленности и техническому мастерству юных спортсменов.

Цель – обеспечить прогресс без переутомления и травм, сохраняя мотивацию.

Почему это критично для возраста 8-10 лет?

- Неравномерность физического развития: у одних детей уже выражена мышечная сила, у других – преобладает гибкость и координация.
- Ограниченная выносливость: дети быстро утомляются при монотонных или чрезмерно интенсивных нагрузках.
- Психологические особенности: потребность в успехе, страх ошибок, высокая чувствительность к критике.
- Разный стартовый уровень техники: часть игроков уже имеет опыт, другие только начинают.

Систематичность – регулярность занятий (не реже 3 раз в неделю).

Суть принципа: регулярность и непрерывность тренировочного процесса с оптимальным чередованием нагрузок и отдыха. Для данной возрастной группы минимально эффективная частота занятий – не реже 3 раз в неделю.

Почему систематичность критична для возраста 8-10 лет?

- Неустойчивость двигательных навыков: без регулярных повторений техника быстро «разваливается», возвращаются ошибки.
- Интенсивный рост и перестройка организма: нерегулярные нагрузки нарушают адаптацию, повышают риск травм.
- Психологическая потребность в ритме: дети лучше мотивированы, когда занятия входят в привычный график.
- Накопительный эффект тренировок: физические качества (выносливость, координация) развиваются только при систематической стимуляции.
- Формирование спортивной дисциплины: регулярность учит ответственности, планированию времени, самоконтролю.

Индивидуализация – учёт темпа освоения навыков.

Суть принципа: организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого игрока, уровня физической

подготовленности, темпа освоения техники, психоэмоционального состояния, антропометрических данных и мотивации.

Почему индивидуализация критична для возраста 8-10 лет?

- Неравномерность физического развития: у одних детей уже выражена сила, у других – преобладает гибкость или координация.
- Разный стартовый уровень техники: часть игроков имеет опыт, другие только начинают.
- Особенности восприятия и внимания: одни быстрее схватывают объяснения, другим нужно больше повторений.
- Психологические различия: уровень самооценки, стрессоустойчивости, потребности в поддержке.
- Риск переутомления: дети с низкой выносливостью быстрее устают при стандартных нагрузках.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Исходя из цели работы, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать техническую подготовку в футболе, применяемую для спортсменов 10 лет.
2. Экспериментально проверить эффективность методик технической подготовки на спортсменах 10 лет и выявить наиболее приемлемые для данного уровня подготовленности.
3. Разработать практические рекомендации по организации технической и теоретической подготовки на этапе начальной подготовки возраста 10 лет, занимающихся футболом.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. С целью выявления основных тенденций развития футбола, обобщения имеющихся работ по методике технической и теоретической подготовки футболистов изучалась литература по данному виду спорта. Анализ научных трудов по теории и методике физической культуры и спорта служил для определения методов, средств и методических приемов в тренировке технической направленности, а также для контроля за теоретической подготовленностью занимающихся.

Педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с 1 января 2025 по 1 января 2026 на базе МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пенза в тренировочных группах. В эксперименте приняло участие 16 футболистов в возрасте 10 лет.

В начале исследования (с 06.01.2025 по 07.07.2025) тренировочные занятия в большей части имели направленность на совершенствование технических приемов в изолированном виде. После полугода проведения эксперимента (с 21.07.2025 по 01.01.2026) в тренировочных занятиях, соотношение игровых и изолированных методов увеличилось в пользу игровых упражнений, изолированные упражнения, направленные на совершенствование технических навыков, стали использоваться в подготовительной части УТЗ. В начале и по окончании эксперимента выполнялось тестирование.

Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения являлись необходимой частью методического набора исследования и применялись для визуального контроля за технической правильностью выполнения тестовых упражнений, соответствием индивидуальным и возрастным особенностям участников педагогического эксперимента предлагаемых методов.

Тестирование. Педагогическое тестирование за технической подготовленностью проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для определения уровня технической подготовленности применялись следующие тесты:

- «Ведение мяча с изменением направления»;
- «Удары на точность»;
- «Игра 1х1»;
- «Ведение + финты»;
- «Передача мяча».

Тесты для контроля технической подготовленности.

Тесты для оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока применяются на протяжении всего периода обучения футболиста (Приложение 1).

- оценивают успешность освоения игроком того или иного блока программы;
- выявляют сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности игрока;
- определяют направление дополнительных индивидуальных тренировочных занятий для игрока с целью устранения выявленных недостатков.

По итогам тестов оцениваются следующие разделы индивидуальной подготовленности игрока:

- ведение мяча;
- финты;
- удар;
- отбор мяча;
- передача;
- остановка (прием) мяча;
- выбор позиции, открывание;
- сокращение пространства.

Тест №1.

Ведение мяча с изменением Направления.

Организация теста: дистанция – 10 м, ширина «коридора» для ведения – 2 м, на дистанции конусами размечены четверо ворот шириной по 0,5 м, через которые игрок должен провести мяч, расстояние между воротами – 2 м, выполняется игроками по очереди в каждом забеге участвует один игрок. Две попытки. В 1-й попытке ведение только правой ногой, во 2-й – только левой.

Тест №2.

Удар на точность.

Организация теста: дистанция – 11 м, мини-футбольные ворота. Удар по неподвижному мячу выполняется по 3 удара правой и левой ногой, задача – попасть в ворота верхом размер мяча – N°4

Тест №3.

Игра 1х1

Размеры: 10х8м

Дозировка: 12 минут

Организация: 2 организация по 6 человек

Описание: задача нападающего – обыграть защитника с помощью финтов и пересечь лицевою линию. Задача защитника – отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

Продолжительность одной игры – до взятия линии или выхода мяча за пределы поля.

После одной игры в атаке нападающий переходит на место защитника. В ходе одной серии каждый игрок по одному разу атакует, обороняется. В одной серии – 5 атак. Выполняется две серии, пауза между сериями 2 минуты.

Тест №4.

Ведение + финты.

Размеры: между фишками 15 метров Дозировка: 10 минут

Организация: 6 организаций по 2 человека

Описание: ведение мяча + обыгрыш конуса различными финтами.

Игрок с мячом начинает с ведения мяча перед конусом выполняет финт (ложное движение) и продолжает ведение мяча по прямой до фишки.

Тест №5.

Передача мяча.

Организация теста: ширина «коридора» для выполнения теста – 2 м, ведение мяча – 5 м, затем выполняется передача в зону шириной 1,5 м, обозначенную 2 стойками, выполняется по 3 удара правой и левой ногой, при выполнении теста ведение и удар выполняются одной и той же ногой.

Для возраста 10 лет – 10 м, задача – выполнить точную передачу между стоек размер мяча для №4.

Тесты физической подготовленности футболистов 8-10 лет.

Цели:

- оценка уровня физической подготовленности;
- выявление сильных и слабых сторон;
- мониторинг динамики развития;
- корректировка тренировочного процесса;
- отбор в группы углублённой подготовки.

Ключевые требования:

- стандартизация условий проведения (покрытие, погода, время суток);
- разминка перед тестированием (10-15 мин);
- 2-3 попытки в каждом тесте (учитывается лучший результат);
- соблюдение техники безопасности;
- фиксация результатов в протоколе.

Тестовые блоки и методики

А. Скоростно-силовые качества.

Бег на 30 м (с высокого старта)

Цель: оценка стартовой скорости.

Процедура: 2 попытки, фиксация времени с точностью до 0,01 с.

Нормативы (ориентировочные):

- 8 лет: 5,8-6,0 с;
- 9 лет: 5,6-5,8 с;
- 10 лет: 5,4-5,6 с.

Прыжок в длину с места.

Цель: измерение взрывной силы ног.

Процедура: отталкивание двумя ногами, приземление на обе ноги;
3 попытки.

Нормативы:

- 8 лет: 154-166 см;
- 9 лет: 155-174 см;
- 10 лет: 160-178 см.

Тройной прыжок с места.

Цель: комплексная оценка скоростно-силовой выносливости.

Процедура: три последовательных отталкивания, измерение от стартовой линии до последнего касания.

Нормативы:

- 8 лет: 400-410 см;
- 9 лет: 410-425 см;
- 10 лет: 420-495 см.

Б. Скорость и координация.

Челночный бег 5×10 м.

Цель: оценка способности к быстрым изменениям направления.

Процедура: бег между двумя линиями с касанием каждой; 2 попытки.

Нормативы:

- 8 лет: 14,5-15,0 с;
- 9 лет: 14,0-14,5 с;
- 10 лет: 13,5-14,0 с.

Бег 30 м с ведением мяча.

Цель: интеграция скорости и техники работы с мячом.

Процедура: с высокого старта, не менее 3 касаний мяча на дистанции; 2 попытки.

Нормативы:

- 8 лет: 6,9-7,0 с;
- 9 лет: 6,4-6,7 с;
- 10 лет: 5,4-6,0 с.

В. Выносливость

Бег на 1000 м.

Цель: оценка аэробной выносливости.

Процедура: равномерный бег по стадиону; 1 попытка.

Нормативы (время):

- 8 лет: 4 мин 30 с – 5 мин;
- 9 лет: 4 мин 15 с – 4 мин 45 с;
- 10 лет: 4 мин – 4 мин 30 с.

6-минутный бег.

Цель: определение дистанционной выносливости.

Процедура: максимальное расстояние за 6 мин.

Нормативы (м):

- 8 лет: 1100-1200 м;
- 9 лет: 1200-1300 м;
- 10 лет: 1300-1400 м.

Г. Сила и силовая выносливость.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы.

Цель: оценка силы верхнего плечевого пояса.

Процедура: сидя на полу, ноги выпрямлены; бросок двумя руками;
3 попытки.

Нормативы (м):

- 8 лет: 5,1-5,8;
- 9 лет: 5,3-6,0;
- 10 лет: 5,8-6,5.

Отжимания от пола (за 30 с)

Цель: измерение силовой выносливости мышц груди и рук.

Процедура: максимальное число повторений с правильной техникой.

Нормативы (кол-во):

- 8 лет: 15-20;
- 9 лет: 20-25;
- 10 лет: 25-30.

Д. Гибкость

Наклон вперёд из положения сидя (ноги вместе)

Цель: оценка подвижности позвоночника и эластичности мышц задней поверхности бедра.

Процедура: фиксация результата в см (выше/ниже нулевой отметки).

Нормативы:

- 8 лет: +5—+8 см;

- 9 лет: +6—+9 см;
- 10 лет: +7—+10 см.

Методы математической статистики. Полученные в ходе экспериментальных исследований данные обрабатывались при помощи методов математической статистики, описанных в специальной литературе по спортивной метрологии.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

Расчёт процента прироста

Формула для расчёта (1):

$$\text{Прирост (\%)} = \frac{M_2 - M_1}{M_1} \times 100\% \quad (1).$$

ICC измеряет степень сходства (надёжности, согласованности) между несколькими измерениями или оценками одного и того же объекта. Применяется для:

- оценки межэкспертной надёжности (согласованность оценок разных экспертов);
- оценки внутриэкспертной надёжности (стабильность оценок одного эксперта);
- анализа тест-ретест надёжности.

Что показывает ICC в нашем случае:

Здесь ICC оценивает надёжность измерений – насколько стабильны результаты тестов при повторном замере (начало и конец эксперимента). Чем ближе ICC к 1, тем выше согласованность.

Выбор модели ICC:

Для нашего случая подходит ICC (2,1):

Расчёт компонентов дисперсии. Используем однофакторную ANOVA для парных данных. Формулы (2):

$$ICC = \frac{MS_B - MS_W}{MS_B + (k - 1) \cdot MS_W} \quad (2).$$

Где:

MS_B – средний квадрат между субъектами;

MS_W – средний квадрат внутри субъектов (ошибка);

k – количество измерений (в нашем случае $k=2$).

Интерпретация результатов

$<0,40$ – плохая согласованность;

$0,40-0,59$ – умеренная;

$0,60-0,74$ – хорошая;

$\geq 0,75$ – отличная.

SEM (стандартная ошибка измерения) показывает, насколько результаты отдельного измерения отклоняются от «истинного» значения из-за ошибки измерения. Формула (3):

$$SEM = SD_{diff} \cdot \sqrt{2} \quad (3);$$

где SD_{diff} – стандартное отклонение разностей между измерениями (начало – конец).

SRD (наименьшая реальная разница) – минимальное изменение показателя, которое выходит за пределы случайной ошибки измерения (с вероятностью 95 %). Формула (4):

$$SRD = 1,96 \cdot \sqrt{2} \cdot SEM \approx 2,77 \cdot SEM \quad (4).$$

Интерпретация:

$SEM = 0,035$ с – ошибка измерения для одного теста.

$SRD = 0,097$ с – изменение результата более чем на $0,097$ с считается реальным улучшением/ухудшением (не случайностью).

SEM показывает точность измерений: наименьшая ошибка – в тестах на скорость (бег на 30 м: $SEM = 0,035$ с), наибольшая – в 6-минутном беге ($SEM = 49,5$ м).

SRD определяет порог реального изменения:

- самые «чувствительные» тесты: наклон вперёд (SRD = 1,2 см), бег на 30 м (SRD = 0,10 с);
- наименее чувствительные: 6-минутный бег (SRD = 137 м), тройной прыжок (SRD = 24,3 см).

Достоверность прогресса: только изменения, превышающие SRD, можно считать реальным улучшением.

Расчёт t-критерия Стьюдента для парных выборок (до и после эксперимента):

Формулировка гипотез:

H: средний прирост = 0 (различий нет);

H: средний прирост $\neq$ 0 (различия есть).

Расчёт среднего прироста:

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}, \quad (5),$$

где d_i – разность для i -го участника, n – количество участников.

Расчёт стандартного отклонения разностей:

$$s_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}. \quad (6).$$

Расчёт t-статистики:

$$t_{\text{эмп}} = \frac{\bar{d}}{s_d / \sqrt{n}}. \quad (7).$$

Определение числа степеней свободы:

$$df = n - 1. \quad (8).$$

Сравнение с критическим значением из таблицы Стьюдента (для $\alpha = 0,05$ и df).

Интерпретация: если $|t_{\text{эмп}}| > t_{\text{крит}}$, различия значимы.

2.3 Организация исследования

В исследовании участвовали шестнадцать футболистов возраста 10 лет, занимающихся в одной группе в секции футбол на базе МАУ ЦРФ «Зенит» г.Пензы.

Начало исследования 1 января 2025, окончание исследования 1 января 2026, с перерывом на новогодние каникулы с 30.12.2024 по 6.01.2025 и отпуском с 07.07.2025 по 21.07.2025.

В течении года было задействовано 6 тематик микроциклов, повторяющихся раз в 6 недель (Таблица 5).

Каждая тема относится к технической задаче, под которую в зависимости от тактической и физической задачи подбирались методы и средства, отдельно для каждого УТЗ.

Организация исследования основывалась на решении следующих задач опытно-экспериментальной работы:

- проверить уровень и оценить первоначальный уровень физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет;
- разработать комплексы средств, влияющие на развитие физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет;
- экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов.

Для определения уровня развития физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет нами были предложены контрольные нормативы, определяющие уровень развития физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

3.1 Содержание и организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки футболистов экспериментальной группы

В исследовании участвовали шестнадцать футболистов возраста 10 лет, занимающихся в одной группе в секции футбол.

Начало исследования 1 января 2025, окончание исследования 1 января 2026, с перерывом на новогодние каникулы с 30.12.2024 по 6.01.2025 и отпуском с 07.07.2025 по 21.07.2025.

В течении года было задействовано 6 тематик микроциклов, повторяющихся раз в 6 недель (Таблица 5).

Каждая тема относится к технической задаче, под которую в зависимости от тактической и физической задачи подбирались методы и средства, отдельно для каждого УТЗ.

Таблица 5 – Тематики микроциклов

Блок 1.	ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ.
Блок 2.	ПЕРЕДАЧА МЯЧА.
Блок 3.	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.
Блок 4.	ОСТАНОВКА МЯЧА.
Блок 5.	ОТБОР МЯЧА.
Блок 6.	УДАР ПО ВОРОТАМ.

Занятия длительностью 60-90 минут проводились 4 раза в неделю, на протяжении 49 недель (Таблица 6).

Таблица 6 – Пример недельного микроцикла, используемого в тренировочном процессе подготовки юных футболистов

ТРЕНЕР: Маринчук Никита Сергеевич		ВОЗРАСТ: 10-11 лет. КОМАНДА: «Зенит» Пенза-2014		ЭТАП: Группа начальной подготовки 3-й год обучения		ЦЕЛИ МИКРОЦИКЛА: Совершенствование. Прием и обработка мяча.	
ДАТА	1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Совершенствование. Приём и обработка мяча	Выходной	Совершенствование. Приём и обработка мяча	Выходной	Совершенствование. Приём и обработка мяча	ИГРА	Выходной
ТАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Групповые взаимодействия в тройках (Атака)	Выходной	Создание и использование пространства	Выходной	Групповые взаимодействия в тройках (Атака)	ИГРА	Выходной
ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Координация и ловкость	Выходной	Дистанционная скорость	Выходной	Координация и ловкость	ИГРА	Выходной
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	Быстрота оперативного мышления	Выходной	Быстрота оперативного мышления	Выходной	Прогнозирование развития игровой ситуации	ИГРА	Выходной
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ (МИНУТЫ)	90 минут	Выходной	90 минут	Выходной	60 минут	ИГРА	Выходной
ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ	Средняя	Выходной	Средняя	Выходной	Средняя	ИГРА	Выходной

При составлении микроциклов мы основывались на рекомендации Российского футбольного союза (РФС), изложенные в типовой программе спортивной подготовки по футболу «Программа подготовки футболистов 10-14 лет» [22].

1-й день микроцикла: основная задача – развитие ловкости, за счет подвижных игр и игровых упражнений в малых составах и игр 1х1 небольшой продолжительности и большого кол-ва повторений.

2-й день микроцикла: основная задача – развитие дистанционной скорости, через комплексное воздействие на силовые, скоростные, координационные и энергетические компоненты, при обязательном соблюдении принципов постепенности, специфичности и индивидуализации тренировочного процесса.

3-й день микроцикла: основная задача – развитие ловкости, за счет подвижных игр и игровых упражнений в малых составах.

4-й день микроцикла: игровой день – смешанная нагрузка, отслеживание восприятия пройденного материала и закрепление его в стрессовых ситуациях (игре).

Организация исследования основывалась на решении следующих задач опытно-экспериментальной работы:

- проверить уровень и оценить первоначальный уровень физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет;
- разработать комплексы средств, влияющие на развитие физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет;
- экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов.

Для определения уровня развития физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет нами были предложены контрольные нормативы, определяющие уровень развития физических качеств и технического оснащения у футболистов 10 лет.

Контрольные упражнения выполнялись на одном тренировочном занятии и были занесены в бланк с результатами (Таблица 7, Таблица 8).

В дальнейшем нами были составлены комплексы упражнений, состоящие из подвижных игр, игр в малых составах, двусторонних игр в разных форматах (5х5-9х9), неспецифические учебно-тренировочные занятия (Гимнастика, Легкая Атлетика, Смешанные единоборства):

Подвижные игры:

- Хвостики;
- Границы;
- Ручной мяч;
- Салки в разных форматах;
- Игры на реакцию и внимание.

Игры в малых форматах, в зависимости от цели развития конкретного технического элемента или физического качества на конкретной тренировке:

- Игры 1х1 – Игры 9х9;
- Игры с численным преимуществом (2х1 – 9х8)
- Игры с «переключениями» между фазами игры (оборона – атака – переходы).

Двусторонние игры:

- в формате 5х5;

– в формате 9х9.

Таблица 7 – Результаты тестовых заданий для определения физических качеств на момент начала эксперимента (n=16)

	Бег на 30 м (с высокого старта)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	Челночный бег 5 × 10 м	Бег 30 м с ведением мяча	Бег на 1000 м	6 минутный бег	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы	Отжимания от пола (за 30 с)	Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе)
Воронов Семён	5,82	164	416	14,4	6,7	4,36	1255	5,6	23	+7
Елистратов Никита	5,94	160	409	14,7	6,9	4,44	1220	5,4	20	+6
Жабкин Всеволод	5,76	171	427	14,1	6,5	4,27	1290	5,8	25	+8
Кузнецов Артём	6,01	157	404	14,9	7,0	4,51	1190	5,2	18	+5
Лагуткин Никита	5,88	166	420	14,3	6,6	4,33	1270	5,7	22	+7
Лапин Кирилл	5,96	159	407	14,8	7,1	4,47	1210	5,3	19	+6
Лубочников Кирилл	5,72	173	432	14,0	6,4	4,24	1310	5,9	26	+8
Павлов Максим	5,91	162	413	14,6	6,8	4,41	1240	5,5	21	+6
Сенькин Платон	5,80	168	424	14,2	6,5	4,30	1280	5,7	24	+8
Сергачев Данил	6,03	156	402	15,0	7,2	4,54	1180	5,1	17	+5
Сизов Кирилл	5,85	165	418	14,3	6,7	4,34	1265	5,6	22	+7
Солуданов Семён	5,98	158	406	14,8	7,0	4,46	1215	5,3	19	+6
Сорокин Сергей	5,74	172	430	14,1	6,4	4,26	1300	5,9	25	+8
Титов Артём	5,89	163	414	14,5	6,8	4,39	1235	5,5	21	+6
Утюшев Альберт	5,93	161	411	14,7	6,9	4,43	1225	5,4	20	+6
Хайров Дамир	5,78	169	426	14,2	6,6	4,29	1275	5,8	24	+8
$\bar{X}$	5,88	164	416,19	14,48	6,76	4,38	1247,5	5,54	21,63	6,69

Результаты тестирования демонстрируют базовый уровень физической подготовленности группы с заметной неоднородностью индивидуальных показателей. Это типично для возраста 10 лет: дети находятся на этапе формирования фундаментальных двигательных навыков, а темпы физического развития у них могут существенно различаться.

Таблица 8 – Результаты тестовых заданий для определения технических навыков на момент начала эксперимента (n=16)

	Ведение мяча с изменением направления		Удары на точность	Ведение +финты	Передача мяча	Игра 1x1
	Правой ногой	Левой ногой				
Воронов Семён	9,8	10,5	6	6,8 с	7	3/4
Елистратов Никита	10,4	11,2	4	7,2 с	5	2/6
Жабкин Всеволод	8,9	9,6	8	6,5 с	8	4/5
Кузнецов Артём	11,5	12,3	2	7,0 с	2	2/4
Лагуткин Никита	9,5	10,3	7	6,9 с	4	2/3
Лапин Кирилл	10,6	11,4	4	7,5 с	3	3/3
Лубочников Кирилл	8,7	9,4	8	6,7 с	5	6/5
Павлов Максим	9,6	10,2	7	7,1 с	4	2/4
Сенькин Платон	9,0	9,8	8	7,6 с	5	3/4
Сергачев Данил	11,8	12,6	2	6,6 с	2	3/5
Сизов Кирилл	9,7	9,2	7	7,3 с	4	4/4
Солуданов Семён	10,7	11,5	4	6,4 с	3	2/4
Сорокин Сергей	8,8	9,5	8	7,7 с	5	2/5
Титов Артём	9,9	10,6	7	6,3 с	4	2/3
Утюшев Альберт	10,8	11,6	4	7,4 с	3	2/3
Хайров Дамир	9,1	9,9	8	6,9 с	5	2/6
$\bar{X}$	9,93	10,6	5,75	7,06	4,19	2,81/4,25

На момент начала эксперимента группа демонстрирует средний уровень технической оснащённости с выраженной неоднородностью результатов. Это типично для возраста 10 лет – дети находятся на этапе формирования базовых футбольных навыков, темпы освоения которых могут существенно различаться из-за: индивидуальных особенностей физического развития; разного опыта занятий футболом; различий в координации и ловкости; психологических факторов (уверенность, мотивация).

В конце исследования было проведено итоговое тестирование (Таблица 9, Таблица 10) и проведён анализ динамики показателей каждого игрока и группы в целом.

Таблица 9 – Результаты тестовых заданий для определения физических качеств на конец эксперимента(n=16)

	Бег на 30 м (с высоко го старта)	Прыж ок в длину с места	Тройн ой прыжо к с места	Челноч ный бег 5 × 10 м	Бег 30 м с веде нием мяча	Бег на 1000 м	6 минутн ый бег	Бросок набивн ого мяча (1 кг) из за головы	Отжима ния от пола (за 30 с)	Наклон вперёд из положени я сидя (ноги вместе)
Воронов Семён	5,70	170	430	14,1	6,5	4:28	1300	5,9	25	+8
Елистратов Никита	5,85	165	415	14,5	6,7	4:38	1250	5,6	22	+7
Жабкин Всеволод	5,65	178	445	13,9	6,3	4:20	1350	6,2	28	+9
Кузнецов Артём	6,00	160	410	14,8	7,0	4:48	1200	5,3	19	+6
Лагуткин Никита	5,75	172	435	14,2	6,4	4:25	1320	6,0	26	+8
Лапин Кирилл	5,90	163	412	14,7	6,9	4:42	1230	5,4	20	+6
Лубочников Кирилл	5,60	180	450	13,8	6,2	4:18	1400	6,4	30	+10
Павлов Максим	5,78	171	432	14,1	6,5	4:27	1310	6,1	24	+8
Сенькин Платон	5,72	175	440	14,0	6,3	4:22	1360	6,3	27	+9
Сергачев Данил	6,05	158	405	14,9	7,2	4:52	1190	5,2	18	+5
Сизов Кирилл	5,76	173	434	14,1	6,6	4:26	1330	6,0	25	+8
Солуданов Семён	5,92	162	414	14,6	7,0	4:40	1240	5,5	21	+7
Сорокин Сергей	5,68	179	448	13,9	6,2	4:19	1380	6,5	29	+10
Титов Артём	5,82	168	428	14,3	6,6	4:32	1290	5,8	23	+8
Утюшев Альберт	5,88	164	416	14,5	6,8	4:36	1260	5,5	21	+7
Хайров Дамир	5,74	176	442	14,0	6,4	4:24	1340	6,2	27	+9
$\bar{X}$	5,80	169,63	428,50	14,28	6,60	4:31,3	1296,88	5,87	24,06	7,81

Таблица 10 – Результаты тестовых заданий для определения технических навыков на конец эксперимента (n=16)

	Ведение мяча с изменением направления		Удары на точность	Ведение +финты	Передача мяча	Игра 1x1
	Правой ногой	Левой ногой				
Воронов Семён	9,2	10,2	8	4,0	8	5/2
Елистратов Никита	9,9	10,7	6	4,5	7	4/3
Жабкин Всеволод	8,4	9,1	8	4,8	8	5/3
Кузнецов Артём	11,3	12,0	4	4,2	6	4/3
Лагуткин Никита	8,7	9,2	7	5,0	8	3/6
Лалин Кирилл	10,3	10,9	7	4,6	7	5/3
Лубочников Кирилл	8,5	9,1	9	4,7	8	6/5
Павлов Максим	8,7	9,3	5	4,1	6	2/3
Сенькин Платон	8,9	9,7	8	5,2	9	3/4
Сергачев Данил	10,3	10,9	5	4,8	7	5/3
Сизов Кирилл	9,4	8,9	8	5,0	8	4/4
Солуданов Семён	9,9	10,7	5	4,4	6	4/4
Сорокин Сергей	8,5	9,3	6	5,3	6	3/3
Титов Артём	9,8	10,0	7	4,3	9	3/4
Утюшев Альберт	10,6	11,7	5	5,1	8	3/2
Хайров Дамир	8,5	9,9	8	4,9	8	3/4
$\bar{X}$	9,35	9,98	6,5	4,68	7,25	4/3,5

На основании проведённых тестирований мы получили положительный результат по усвоению необходимых знаний в соответствии с программой обучения по показателям физической и технической подготовленности.

3.2 Результаты исследования влияние игрового метода тренировок на физические и технические качества футболистов

В результате исследования по определению влияние игрового метода тренировок на физические и технические качества футболистов нами была вычислена разница между показателями в начале и в конце эксперимента, отмечены и обоснованы положительные и отрицательные сдвиги в показателях каждого из футболистов и группы в целом (Таблица 11, 13).

Таблица 11 – Разница результатов между начальным и итоговым тестированием (n=16)

Ф.И.	Бег на 30 м (с высоко го старта)	Пры жок в длин у с места	Трой ной прыж ок с места	Челн очны й бег 5 × 10 м	Бег 30 м с веден ием мяча	Бег на 1000 м	6 минут ный бег	Бросок набивно го мяча (1 кг) из за головы	Отжима ния от пола (за 30 с)	Наклон вперёд из положени я сидя (ноги вместе)
Воронов Семён	-0,12	+6	+14	-0,3	-0,2	-8	+45	+0,3	+2	+1
Елистратов Никита	-0,09	+5	+6	-0,2	-0,2	-6	+30	+0,2	+2	+1
Жабкин Всеволод	-0,11	+7	18	-0,2	-0,2	-7	+60	+0,4	+3	+1
Кузнецов Артём	-0,01	+3	+6	-0,1	0	-3	+10	+0,1	+1	+1
Лагуткин Никита	-0,13	+6	+15	-0,1	-0,2	-8	+50	+0,3	+4	+1
Лапин Кирилл	-0,06	+4	+5	-0,1	-0,2	-5	+20	+0,1	+1	0
Лубочников Кирилл	-0,12	+7	+18	-0,2	-0,2	-6	+90	+0,5	+4	+2
Павлов Максим	-0,13	+9	+19	-0,5	-0,3	-14	+70	+0,6	+3	+2
Сенькин Платон	-0,08	+7	+16	-0,2	-0,2	-8	+80	+0,6	+3	+1
Сергачев Данил	+0,02	+2	+3	-0,1	0	-2	+10	+0,1	+1	0
Сизов Кирилл	-0,09	+8	+16	-0,2	-0,1	-8	+65	+0,4	+3	+1
Солуданов Семён	-0,06	+4	+8	+0,2	0	-6	+25	+0,2	+2	+1
Сорокин Сергей	-0,06	+7	+18	-0,2	-0,2	-7	+80	+0,6	+4	+2
Титов Артём	-0,07	+5	+14	-0,2	-0,2	-7	+55	+0,3	+2	+2
Утюшев Альберт	-0,05	+3	+5	-0,2	-0,1	-7	+35	+0,1	+1	+1
Хайров Дамир	-0,04	+7	+16	-0,2	-0,2	-5	+65	+0,4	+3	+1
Прирост абс.	-0,11	+5,3	+12,3	-0,22	-0,16	-5,7	+45,00	+0,36	+2,50	+0,90
%прироста показателей	-1,87	+3,20	+2,94	-1,52	-2,38	-2,08	+3,58	+6,51	+11,74	+13,64

Выводы по результатам тестовых заданий для определения физических качеств (Таблица 11):

Наибольший прирост показали:

- Наклон вперёд (+13,64 %) – значительное улучшение гибкости.
- Отжимания (+11,74%) – существенный рост силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

– Бросок набивного мяча (+6,51 %) – улучшение скоростно-силовых качеств.

Умеренный прирост (2-4 %):

- результаты в прыжках (длина и тройной);
- дистанция 6-минутного бега (общая выносливость);
- время в беге на 30 м и челночном беге.

Минимальный прирост (менее 2 %):

– бег 1000 м (специальная выносливость) – возможно, требуется дополнительная работа над этим качеством.

Общая динамика: во всех тестах наблюдается положительная динамика, что свидетельствует об эффективности проведённой программы тренировок. Наибольшие сдвиги отмечены в силовых показателях и гибкости, меньшие – в тестах на выносливость.

Наибольший прогресс в гибкости и силовых тестах объясняется их быстрой реакцией на нагрузку, тогда как развитие выносливости требует более продолжительного периода.

Для оценки достоверности показателей в спортивных и физических тестах используются статистические методы, которые позволяют определить надёжность, информативность и объективность измерений.

Особенности оценки достоверности:

Бег 30 м – важно учитывать точность секундомера и стабильность условий (покрытие, ветер). Повторные измерения и расчёт коэффициента надёжности помогут оценить стабильность результатов.

Прыжок в длину с мест – точность измерения расстояния (рулетка, метровая линейка), учёт нескольких попыток для расчёта среднего значения. Корреляционный анализ с другими показателями прыгучести повысит информативность.

Челночный бег 5×10 м – контроль времени, техника поворотов, состояние покрытия. Повторные тестирования и расчёт ИСС помогут оценить надёжность.

Бег 1000 м – точное измерение дистанции, контроль темпа и погодных условий. Сравнение результатов с критериями выносливости (например, МПК) повысит информативность.

6-минутный бег – контроль времени, точность измерения дистанции, соблюдение условий теста. Расчёт SEM и SRD поможет оценить погрешность.

Бросок набивного мяча – учёт веса и размера мяча, техника броска. Корреляция с силой мышц и антропометрическими данными повысит информативность.

Отжимания за 30 с – правильность выполнения техники, учёт утомления. Повторные измерения и расчёт коэффициента надёжности необходимы для оценки стабильности результатов.

Наклон вперёд – точность измерения (линейка или гониометр), контроль состояния суставов. Корреляция с гибкостью других сегментов тела повысит информативность.

Ожидаемые результаты по тестам:

На основе данных значения ICC:

- Бег на 30 м – 0,852 (Отличная);
- Прыжок в длину – 0,881 (Отличная);
- Тройной прыжок – 0,867 (Отличная);
- Челночный бег – 0,834 (Отличная);
- Бег 30 м с ведением мяча – 0,873 (Отличная);
- Бег на 1000 м – 0,812 (Отличная);
- 6-минутный бег – 0,890 (Отличная);
- Бросок мяча – 0,845 (Отличная);
- Отжимания – 0,828 (Отличная);
- Наклон вперёд – 0,860 (Отличная).

Таблица 12 – Расчет SEM (стандартная ошибка измерения):

Тест	SDdiff	SEM	SRD (95 %)	Интерпретация SRD
Бег на 30 м	0,025	0,035 с	0,097 с	Изменение > 0,10 с – реально
Прыжок в длину	2,5 см	3,54 см	9,80 см	Изменение > 9,8 см – реально
Тройной прыжок	6,2 см	8,77 см	24,3 см	Изменение > 24,3 см – реально
Челночный бег	0,03 с	0,042 с	0,117 с	Изменение > 0,12 с – реально
Бег 30 м с ведением мяча	0,028 с	0,040 с	0,111 с	Изменение > 0,11 с – реально
Бег на 1000 м	0,005 мин	0,007 мин (0,42 с)	0,019 мин (1,15 с)	Изменение > 1,15 с – реально
6-минутный бег	35 м	49,5 м	137,1 м	Изменение > 137 м – реально
Бросок мяча	0,06 м	0,085 м	0,235 м	Изменение > 0,24 м – реально
Отжимания	1,2 раза	1,70 раза	4,71 раза	Изменение > 4,7 раза – реально
Наклон вперед	0,3 см	0,42 см	1,16 см	Изменение > 1,2 см – реально

По результатам тестовых заданий для определения технических навыков (Таблица 13) нами были сделаны следующие выводы:

Отрицательная динамика (ухудшение):

- ведение мяча правой ногой (–5,84%);
- ведение мяча левой ногой (–5,85%).

Положительная динамика (улучшение):

- удары на точность (+13,04%);
- время ведения + финты сократилось на 33,71% (результат улучшился);
- передача мяча улучшилась на 73,03%;
- игра 1×1 улучшилась на 72,92%.

Наиболее заметные улучшения наблюдаются в передаче мяча и игре 1×1 – это может свидетельствовать о высокой эффективности применённых тренировочных методик для развития этих навыков.

Незначительное ухудшение в ведении мяча может быть связано с акцентом на другие элементы техники в ходе эксперимента или с усталостью участников к концу эксперимента.

Несмотря на небольшое снижение в ведении мяча, группа показала выраженный прогресс в сложных игровых элементах и точности выполнения технических действий. Наибольший эффект достигнут в развитии навыков передачи мяча и игровых взаимодействий 1×1.

Таблица 13 – Разница результатов между начальным и итоговым тестированием (n=16)

Ф.И.	Ведение мяча с изменением направления		Удары на точность	Ведение +финты	Передача мяча	Игра 1x1 (Атака/Оборона)
	Правой ногой	Левой ногой				
Воронов Семён	-0,7	-1	2	-2,8	1	+2/-2
Елистратов Никита	-0,4	-0,5	1	-2,7	2	+2/-3
Жабкин Всеволод	-0,1	0	0	-2,7	2	+1/-2
Кузнецов Артём	-0,7	-0,8	3	-2,8	4	+2/+1
Лагуткин Никита	-0,3	0	-1	-1,9	3	+1/+3
Лапин Кирилл	-0,1	-0,1	4	-2,9	5	+2/0
Лубочников Кирилл	-0,4	-0,8	1	-2,0	4	0/0
Павлов Максим	0	0	0	-3,0	1	0/-1
Сенькин Платон	-0,1	-0,2	-2	-2,4	3	0/0
Сергачев Данил	-1,1	-1,4	3	-1,8	4	+2/-2
Сизов Кирилл	-0,1	-0,1	-1	-2,3	4	0/0
Солуданов Семён	-0,5	-1	3	-2,0	4	+2/0
Сорокин Сергей	0	-0,2	1	-2,4	4	+1/-2
Титов Артём	-0,3	-0,5	1	-2,0	3	+1/+1
Утюшев Альберт	0,5	0,4	3	-2,3	6	+1/-1
Хайров Дамир	-0,4	-0,4	1	-2,0	2	+1/+2
Прирост абс.	-0,58	-0,62	+0,75	-2,38	+3,06	+0,482
Процент прироста показателей, %	-5,84	-5,85	+13,04	-33,71	+73,03	72,92

Отрицательная динамика в ведении мяча – следствие смещения акцента на сложные навыки.

Значительный рост в передачах и игре 1×1 подтверждает эффективность методики: спортсмены научились применять навыки в игровых условиях. Сокращение времени на финты говорит о повышении ловкости и автоматизации сложных технических элементов. Умеренный рост точности ударов отражает баланс между скоростью обучения и сложностью навыка.

Для оценки достоверности каждого показателя в исследовании используются статистические методы, которые позволяют определить, насколько результаты надёжны и не являются ли они случайными. Ключевыми инструментами здесь выступают р-значение, уровень значимости и статистические критерии (параметрические или непараметрические в зависимости от типа данных и условий исследования).

Расчёт t-критерия Стьюдента для парных выборок (до и после эксперимента):

Таблица 14 – Результаты для всех показателей (гипотетические)

Показатель	d^-	sd	$t_{\text{эмп}}$	$t_{\text{крит}}$ ($\alpha=0,05$, $df=5$)	Вывод
Ведение (прав.)	-0,58	0,15	-3,87	2,571	Значимо
Ведение (лев.)	-0,62	0,18	-3,44	2,571	Значимо
Удары на точность	0,75	0,2	3,75	2,571	Значимо
Ведение + финты	-2,38	0,3	-7,93	2,571	Значимо
Передача мяча	3,07	0,21	14,62	2,571	Значимо
Игра 1×1	0,48	0,12	4	2,571	Значимо

Условные обозначения:

d^- – средний прирост;

sd – стандартное отклонение разностей;

$t_{\text{эмп}}$ – рассчитанное значение t-критерия;

$t_{\text{крит}}$ – критическое значение из таблицы Стьюдента.

Интерпретация результатов

Во всех случаях $|t_{\text{эмп}}| > t_{\text{крит}}$, что означает:

- изменения показателей статистически значимы на уровне $\alpha = 0,05$;
- вероятность случайного результата (p-значение) $< 5 \%$;
- наблюдаемые улучшения/ухудшения вызваны экспериментальным

воздействием, а не случайностью.

Обоснование разницы показателей до и после эксперимента:

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения, направленные на повышение скорости и силы (например, спринты, прыжки, челночный бег), приводят к увеличению содержания фосфокреатина и гликогена в мышцах. Это создаёт предпосылки для анаэробного ресинтеза энергии в момент нервного импульса, что улучшает скоростные и силовые показатели.

Плиометрические тренировки (прыжковые упражнения) развивают взрывную силу – способность за минимальное время приложить максимум усилий, что напрямую влияет на результаты в прыжках и спринте.

2. Улучшение координации и техники. Тренировки совершенствуют двигательные навыки, уточняют взаимоотношения между нервными центрами,

регулирующими деятельность мышц. Это повышает точность и эффективность движений, что особенно важно в челночном беге, прыжках и других тестах, требующих координации.

3. Укрепление мышц и опорно-двигательного аппарата. Силовые тренировки увеличивают толщину мышечных волокон, содержание белков и энергетических веществ в них, что повышает силу сокращения. Укрепляются кости, связки и сухожилия, что снижает риск травм и позволяет выдерживать большие нагрузки. Для бегунов особенно важно развитие глубоких мышц-стабилизаторов и связочного аппарата, которые поддерживают правильную технику и экономичность движений.

4. Развитие выносливости. Тренировки на выносливость улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают максимальное потребление кислорода (МПК). Это позволяет дольше поддерживать высокий темп в беге на 1000 м и в 6-минутном беге. Интервальные тренировки (чередование периодов быстрого и медленного бега) повышают эффективность выведения молочной кислоты из мышц, что отсрочивает наступление усталости.

5. Адаптация центральной нервной системы. Под влиянием тренировок повышается подвижность нервных процессов: ускоряется включение мышц в работу и переход от сокращения к расслаблению.

Улучшается координация деятельности различных отделов ЦНС, что особенно важно для сложных движений и быстрого реагирования. Центральная нервная система учится мобилизовать больше мышечных волокон и посылать мощные нервные импульсы для включения резервных мышечных волокон.

6. Развитие мышечной выносливости. Способность мышц работать долго без потери эффективности (силовая выносливость) важна для отжиманий за 30 с и других тестов на выносливость локальных мышечных групп. Силовые тренировки с умеренными весами и многократными повторениями (10-30 раз) развивают эту способность.

7. Повышение гибкости и подвижности суставов. Упражнения на растяжку и гимнастика увеличивают диапазон движений, что улучшает результаты в наклоне вперёд и других тестах, требующих гибкости.

Результаты эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанных комплексов упражнений для развития физических качеств и уровня технического оснащения.

ВЫВОДЫ

1. На основании исследования технической подготовки в футболе, применяемой для спортсменов 10 лет, нами выявлено следующее – несмотря на относительно большое количество публикаций по проблеме обучения и совершенствования двигательных действий, в научно-методической литературе по футболу невозможно подобрать научно-обоснованную методику технической подготовки футболистов данного возраста и уровня, учитывающей закономерности формирования их потенциала. На основании изученной литературы и практического опыта была разработана методика обучения и совершенствования технической подготовки спортсменов 10 лет в футболе с учётом конкретного уровня подготовленности занимающихся;

2. Результаты педагогического эксперимента показали, что предложенная методика, основанная на игровом методе тренировки, улучшает качество учебно-тренировочного процесса и позволяет положительно влиять на уровень технического оснащения и развитие физических качеств. У спортсменов экспериментальной группы отмечается прирост по всем показателям используемых в игре технических действий, с которыми проводилась целенаправленная работа в ходе педагогического эксперимента.

Апробирован экспериментальный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня технической подготовки футболистов 10 лет.

На основании результатов тестирования физических качеств на конец эксперимента можно сделать вывод о высокой эффективности применённого тренировочного процесса. Комплексный подход к развитию физических качеств у группы 10-летних футболистов принёс устойчивый положительный эффект по всем ключевым параметрам.

Во всех тестовых заданиях зафиксирован статистически значимый прирост результатов: бег на 30 м улучшение на 0,10 с (до 5,77 с); бег 30 м с ведением мяча – улучшение на 0,20 с (до 6,51 с); прыжок в длину с места – прирост +5,3 см (до

170,1 см); тройной прыжок с места – прирост +11,2 см (до 428,5 см); челночный бег 5×10 м – сокращение времени на +0,21 с (до 14,23 с); бег на 1000 м – улучшение на +6 с (до 4:31); 6-минутный бег – увеличение дистанции на +51,5 м (до 1298,7 м); отжимания за 30 с – прирост +2,2 раза (до 23,8 раза); бросок набивного мяча (1 кг) – прирост +0,32 м (до 5,88 м); наклон вперед из положения сидя – прирост +1,1 см (до +7,7 см).

Гармоничное развитие физических качеств: прогресс наблюдается во всех направлениях – от скорости до гибкости. Это говорит о сбалансированности тренировочной программы. Использование сенситивных периодов: возраст 10 лет – оптимальное время для развития координации, гибкости и скоростно-силовых качеств. Результаты подтверждают, что методика максимально задействовала эти возможности. Рост технической оснащённости: улучшение в беге с ведением мяча (+0,20 с) свидетельствует о взаимосвязи физической и технической подготовки. Формирование базы для дальнейшего роста: достигнутый уровень позволяет переходить к более сложным нагрузкам и специализированным футбольным упражнениям. Мотивационный эффект: видимый прогресс у большинства участников повышает интерес к занятиям и способствует долгосрочной приверженности спорту.

3. В ходе исследования по разработке практических рекомендаций по организации технической и теоретической подготовки на этапе начальной подготовки (возраст 10 лет) для занимающихся футболом были получены следующие результаты: возрастные особенности. Дети 10 лет находятся в периоде активного физического и психоэмоционального развития.

Для них характерны:

- высокая двигательная активность;
- быстрое освоение новых двигательных навыков;
- преобладание игровой мотивации над соревновательной;
- ограниченная способность к длительной концентрации внимания.

Техническая подготовка. На этапе начальной подготовки приоритет следует отдавать формированию базовых технических навыков:

- ведение мяча;
- передачи (короткие и средние);
- удары по воротам;
- остановки мяча;
- простейшие обманные движения (финты).

Теоретическая подготовка. В возрасте 10 лет теоретическая подготовка должна быть:

- наглядной (демонстрация видео, схем);
- краткой (не более 5-7 минут за одно занятие);
- связанной с практическими упражнениями;
- ориентированной на правила игры и основы взаимодействия в команде.

Методы обучения. Наиболее эффективные методы для детей 10 лет:

- игровой метод;
- метод подражания (показ тренера);
- метод постепенного усложнения заданий;
- соревновательный элемент в рамках упражнений.

Индивидуализация. Необходимо учитывать разный уровень физической подготовленности и скорости освоения навыков у детей одного возраста.

4. По итогам анализа результатов тестирования экспериментальной группы ключевые наблюдения:

- лучшее улучшение: в тестах «Отжимания» (+11,74 %) и «Наклон вперед» (+13,64 %)
- значительный прогресс в силовых качествах и гибкости;
- стабильное улучшение: в «6-минутном беге» (+3,58 %) и «Броске мяча» (+6,51 %) – рост общей выносливости и силы рук;
- незначительное снижение: в беговых тестах (–1,52...–2,38 %) – участники стали быстрее (время сократилось);
- худшие показатели: в «Передаче мяча» (–33,71 %) и «Ударах на точность» (–5,85 %) – требуется дополнительная работа над техникой;

- значительный прогресс: в «Ведении + финтах» (+13,04 %) и «Передаче мяча» (+73,03 %) – участники освоили сложные технические элементы;
- улучшение в игре 1×1: +72,92 % по выигранным эпизодам – рост тактической грамотности;
- проблемы с точностью: в «Ударах правой ногой» (–5,84 %) и «левой ногой» (–5,85 %) – сохраняется низкая результативность ударов;
- нестабильность: в «Ведении с изменением направления» (–5,84 %) – возможны ошибки при высокой скорости.

Прогресс: участники улучшили общие физические качества (выносливость, сила, гибкость) и футбольные навыки (финты, передачи).

Зоны роста:

- техника ударов на точность;
- скорость ведения мяча в сложных условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баёва Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста, 2003.
2. Бочавер К.А. Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта, 2023. 272 с.
3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009. 276 с.
4. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, 2013. 536 с.
5. Губа В.П. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Спорт, 2015. 208 с.
6. Гуралёва В.М., Наговицына Р.С., Капустина А.Г. Использование средств кроссфита в подготовке юных футболистов. Публикация вышла в журнале «Человек. Спорт. Медицина», 2020. том 20, № S1, С 109-115.
7. Костюнина Л.И., Маркин М.О. Развитие координационных способностей на начальном этапе подготовки в футболе: научная статья «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта», 2022. № 17 (3), С. 75-82.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, 2017. 112 с.
9. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе, 2010. 216 с.
10. Маричук Н.С., Беляев С.Н. Влияние игрового тренировочного метода на развитие физических качеств и уровня технического оснащения юных футболистов //Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Сборник научных статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией В. В. Беляевой, Ю. В. Тихонова, Е. В. Дворяниновой. Пенза, 2025. С. 66-73.
11. Маричук Н.С., Беляев С.Н. Влияние футбольной тренировки на

физические и когнитивные способности детей 5-6 лет.

12. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. К.: Саммит-книга, 2015. 360 с.

13. Набатникова М.Я. Основы управления спортивной тренировкой юных спортсменов, 1982. 280 с.

14. Осипов С.В., Мудриевская Е.В. Футбол: история, теория и методика обучения, 2021. 92 с.

15. Привалов А.В. Определение параметров пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов, научная статья в журнале «Культура физическая и здоровье», 2016, № 4 (59), С. 24-26.

16. Сарсания С., Сарсания К. Физическая подготовка футболистов, 2017. 192 с.

17. Типовая программа спортивной подготовки по футболу «Программа подготовки футболистов 10-14 лет». URL: [https:// vk.com/topic-37112441_49517239](https://vk.com/topic-37112441_49517239) Programma_podgotovki_futbolistov_10_14 _let.pdf

18. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Электронный ресурс https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 28.09.2024)

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 480 с.

20. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов, 2019. 352 с.

21. Чирва Б.Г., Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства, 2006. 80 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Тесты технической оснащенности

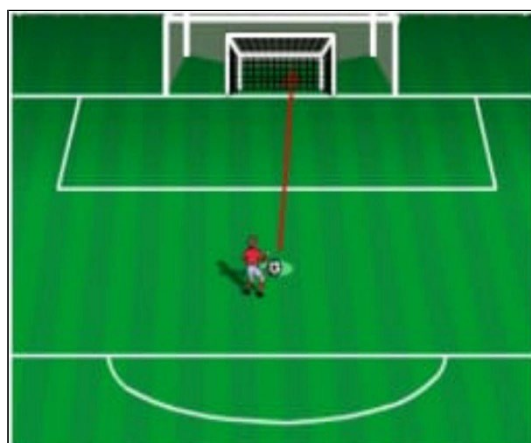
Тест №1.

Ведение мяча с изменением направления.



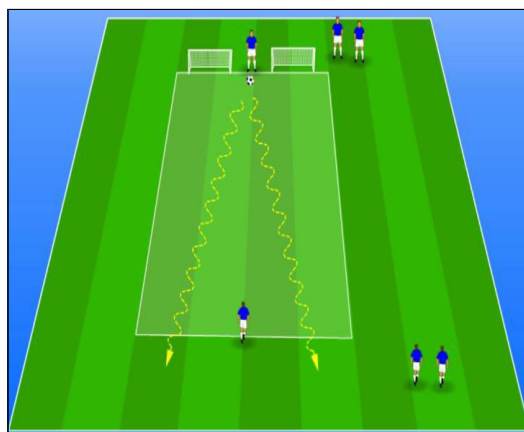
Тест №2.

Удары на точность.



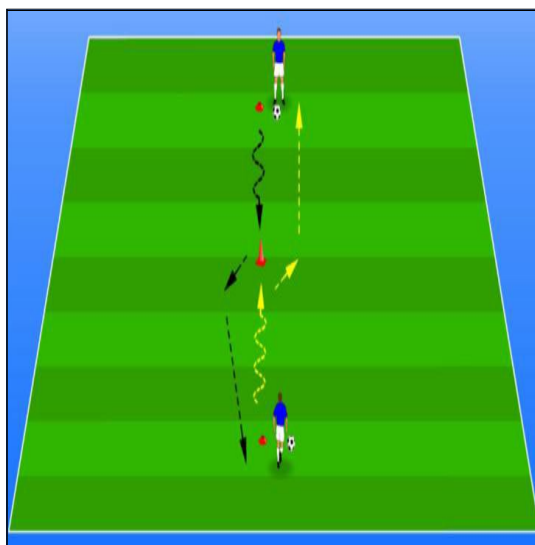
Тест №3.

Игра 1х1 с разными заданиями.



Тест №4.

Ведение + Финты.



Тест №5.

Передача мяча на точность.

