МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Логунцов Никита Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Совершенствование техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., Ситничук С.С

_____

(дата, подпись)

Руководитель профессор, д.п.н.
Адольф В.В.

_____

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Логунцов Н.С.

_____

(дата, подпись)

Оценка_____

(прописью)

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3

Глава 1. Теоретические основы совершенствования техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности.. 7

1.1 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет и их влияние на освоение техники ведения мяча 7

1.2 Анализ существующих методик обучения ведению футбольного мяча 12

1.2 Современные подходы к обучению двигательным навыкам обучающихся во внеурочной деятельности 19

1.3 Роль игровых методов в совершенствовании техники ведения футбольного мяча..... 23

Выводы по 1 главе..... 25

Глава 2. Организация и методы исследования 28

2.1 Организация исследования 28

2.2 Методы исследования..... 30

Глава 3. Экспериментальная оценка эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники ведения футбольного мяча у детей 11-12 лет во внеурочной деятельности 33

3.1 Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники ведения футбольного мяча..... 33

3.2 Обсуждение результатов исследования 37

Выводы по 3 главе..... 42

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 43

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ..... 45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Совершенствование техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11–12 лет во внеурочной деятельности является важной задачей в контексте развития физической культуры и спорта среди детей и подростков. Актуальность данной темы обусловлена рядом факторов, включая нормативно-правовые основы физического воспитания, теоретические исследования в области спортивной подготовки и выявленные проблемы в методике обучения техническим элементам футбола [2, 41].

Нормативно-правовая база подчеркивает значимость физического развития подрастающего поколения. В соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (ст. 28, п. 3.6) образовательные организации обязаны создавать условия для физического развития обучающихся, в том числе через внеурочную деятельность.

– Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, направленная на формирование универсальных компетенций, включая спортивно-оздоровительные (Приказ Минпросвещения России № 286 от 31.05.2021).

– Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 3081-р от 24.11.2020) особое внимание уделяется развитию массового детско-юношеского спорта и формированию базовых двигательных навыков.

Теоретический анализ показал, что ведение мяча – один из ключевых технических элементов футбола, от которого во многом зависит успешность игровых действий. В трудах таких исследователей, как В.И. Лях, В.В. Левченко, подчеркивается, что возраст 11–12 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей и освоения сложнокоординационных движений. Однако существующие методики

зачастую не учитывают индивидуальные особенности обучающихся, что снижает эффективность тренировочного процесса [27, 28].

Проблема исследования заключается в том, что, несмотря на значительное количество методических разработок по технической подготовке юных футболистов, наблюдается недостаток научно обоснованных подходов к совершенствованию техники ведения мяча именно во внеурочной деятельности, где тренировочный процесс имеет свои организационные и методические особенности.

Таким образом, совершенствование методики обучения ведению мяча у детей 11–12 лет во внеурочной деятельности является актуальным направлением, способствующим не только повышению спортивного мастерства, но и реализации государственных задач в области физического воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по футболу у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности.

Предметом исследования является комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники ведения футбольного мяча во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию внеурочной деятельности и спортивной подготовки обучающихся в возрасте 11–12 лет;
2. Изучить анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет и их влияние на освоение техники ведения мяча;
3. Определить критерии и методы оценки уровня технической подготовленности в аспекте ведения мяча;

4. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники ведения мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности;

5. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

База исследования МАОУ СШ «Комплекс Покровский» г. Красноярска в период с декабря 2024 по февраль 2025 года, на секционных занятиях по футболу во внеурочной деятельности. В исследовании приняли участие 24 обучающихся (мальчики) 11-12 лет.

Для проведения эксперимента обучающиеся были поделены на две группы: контрольная и экспериментальная по 12 мальчиков в каждой.

Гипотеза. Совершенствование техники ведения футбольного мяча приведет к статистически значимому улучшению показателей владения мячом у обучающихся 11-12 лет по сравнению с контрольной группой, обучающейся по традиционной методике, если:

– проанализирован и обобщен опыт по технике ведения мяча;

– определены и изучены анатомо-физиологические особенности обучающихся;

– использован комплекс упражнений для совершенствования техники ведения мяча;

– обеспечена систематичность и постепенность увеличения нагрузок с учетом индивидуального развития обучающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

Систематизированы современные научно-методические подходы к обучению технике ведения мяча у детей 11–12 лет в условиях внеурочной деятельности.

Расширены теоретические представления о возрастных и психофизиологических особенностях обучающихся, влияющих на освоение сложнокоординационных двигательных навыков.

Дополнены существующие методики тренировочного процесса в детском футболе за счет обоснования новых педагогических приемов и упражнений, направленных на совершенствование техники ведения мяча.

Практическая значимость работы выражается в следующем:

Разработана и апробирована методика совершенствования техники ведения мяча, адаптированная для внеурочных занятий с футболистами 11–12 лет, которая может быть использована тренерами и педагогами дополнительного образования.

Предложены практические рекомендации по коррекции типичных ошибок в технике ведения мяча, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Материалы исследования могут быть применены в образовательных программах спортивных школ, секций и внеурочной деятельности общеобразовательных учреждений, а также использованы в курсах повышения квалификации тренеров по футболу.

Методы исследования:

1. Эмпирические:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;

2. Методы математической статистики:

- описательная статистика с помощью программы Microsoft Excel 2016.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 51 страницt, состоит из введения, трех глав и заключения, где представлены выводы по исследовательской работе и списка литературы, включающего 48 использованных источников. Работа содержит 10 таблиц и 5 рисунков.

Глава 1. Теоретические основы совершенствования техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности

1.1 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет и их влияние на освоение техники ведения мяча

Возраст 11-12 лет является ключевым периодом для развития двигательных навыков у обучающихся. Этот этап характеризуется множеством физиологических, психологических и когнитивных изменений, которые могут значительно повлиять на физическое развитие и освоение новых движений. Рассмотрим подробнее, какое значение имеет этот возраст для формирования двигательных навыков [7].

Двигательный навык – это устойчивый, целенаправленный и автоматизированный способ выполнения двигательной деятельности, который формируется через обучение и практику [9]. Как отмечает Бордуков М.И., Губа В.П., он включает в себя координированные действия различных групп мышц и систем организма, обеспечивающие выполнение определённого физического задания. Двигательные навыки могут быть как простыми (например, ходьба, бег), так и сложными (такими как верховая езда, плавание или выполнение спортивных упражнений) [7, 13]. В таблице 1 представлены основные характеристики двигательного навыка.

Таблица 1

Характеристики двигательных навыков и их влияние на обучение ведению мяча

Характеристика	Описание	Проявление при ведении мяча
Устойчивость	Способность сохранять стабильность выполнения движения при изменении внешних условий	По мере тренировок игрок может одинаково эффективно вести мяч на разном покрытии и при разной скорости передвижения

Характеристика	Описание	Проявление при ведении мяча
Целенаправленность	Наличие четкой задачи, на решение которой направлено двигательное действие	Ведение мяча всегда подчинено конкретной игровой ситуации (обводка, удержание мяча, подготовка к передаче)
Автоматизация	Способность выполнять движение без сознательного контроля, с минимальным психическим напряжением	Опытные игроки ведут мяч, не концентрируясь на технике, что позволяет следить за игровой ситуацией
Координация	Согласованная работа различных мышечных групп и систем организма	Ведение требует синхронизации работы рук, ног, корпуса и зрительного контроля
Обучаемость	Способность к совершенствованию навыка через тренировки благодаря нейропластичности	Систематические упражнения позволяют улучшать контроль мяча, изменять ритм и направление движения

Двигательные навыки играют важную роль в жизни человека, обеспечивая возможность выполнять повседневные действия, заниматься спортивной деятельностью и поддерживать физическую форму. Они также влияют на здоровье, самооценку, социальную интеграцию и общую активность. Развитие двигательных навыков, особенно в детском возрасте, способствует формированию здоровых привычек, улучшает координацию и равновесие, а также закладывает основы для успешного освоения различных видов физической активности и спорта в будущем [37, 38].

Важным аспектом физического развития детей 11–12 лет является формирование координационных способностей, которые напрямую влияют на освоение сложнокоординационных навыков, таких как ведение мяча. Как отмечает Лях В.И., в этом возрасте происходит значительный скачок в развитии ловкости, точности движений и пространственной ориентации, что связано с активным созреванием мозжечка и корковых структур головного мозга. Однако автор подчеркивает, что неравномерность роста тела может временно нарушать координацию, поэтому в тренировочном процессе следует уделять особое внимание упражнениям на баланс и ритмичность

движений [28, 39].

Исследования Гужаловского А.А., Двуреченская Г.Л. показывают, что двигательные качества (быстрота, сила, выносливость) в период 11–12 лет развиваются гетерохронно. Наибольший прирост наблюдается в скоростно-силовых показателях, что благоприятствует освоению динамичных элементов ведения мяча. Вместе с тем, автор указывает на необходимость строгого соблюдения принципа постепенности в наращивании нагрузок, поскольку аэробные возможности организма еще ограничены [14, 15].

В возрасте 11–12 лет у детей наблюдаются значительные изменения в физическом развитии, которые необходимо учитывать при обучении спортивным навыкам, таким как ведение мяча. По данным Баевой Н.А., Солодкова А.С. и Сологуб Е.Б., в этот период происходит интенсивный рост тела – в среднем на 5–7 см в год, при этом увеличение массы может отставать, что приводит к временной диспропорции и снижению координации. Пропорции тела также меняются: конечности удлиняются, что влияет на биомеханику движений, включая управление мячом [40].

Развитие костно-мышечной системы характеризуется активным процессом окостенения скелета, однако полное завершение этого процесса происходит позже, что требует осторожности в дозировании нагрузок (Бальсевич В.К.). Мышцы сохраняют высокую эластичность, но их сила и выносливость еще недостаточно развиты, что может затруднять длительное выполнение технических элементов [4, 42].

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы в этом возрасте продолжают совершенствоваться. Как отмечает Ермолаев Ю.А., Хрущев С.В., ударный объем сердца увеличивается, но адаптация к длительным нагрузкам остается ограниченной, поэтому при обучении ведению мяча важно чередовать интенсивные упражнения с периодами отдыха. Легочная вентиляция улучшается, однако кислородный обмен менее эффективен, чем у взрослых, что требует контроля за интенсивностью тренировок [19, 45].

В работе Волохович А.А. период 11–12 лет характеризуется значительными изменениями в нервно-психической сфере, что оказывает прямое влияние на процесс освоения двигательных навыков, включая технику ведения мяча [8].

Созревание нервной системы и координация движений. Как отмечает Бальсевич В.К., в этом возрасте продолжается активное созревание нервной системы, особенно тех её отделов, которые отвечают за координацию движений и тонкую моторику. Однако Солодков А.С. и Сологуб Е.Б. подчёркивают, что неравномерность развития различных структур мозга может приводить к временному ухудшению координации, что важно учитывать при обучении сложным двигательным действиям [4, 40].

Когнитивные особенности. Исследования Ляха В.И. показывают, что в 11–12 лет значительно улучшаются:

– восприятие (способность анализировать движение в пространстве);

– внимание (увеличивается продолжительность концентрации до 20–25 минут);

– память (особенно двигательная) [28].

Однако, как отмечает Гужаловский А.А., эти показатели сильно варьируются у разных детей, что требует индивидуального подхода в обучении [14].

Эмоционально-волевая сфера. По данным С.В. Хрущева, для этого возраста характерны:

– повышенная эмоциональная лабильность;

– стремление к самоутверждению;

– развитие волевых качеств.

Эти особенности, как подчёркивает автор, можно эффективно использовать в тренировочном процессе, например, через соревновательные элементы [45].

Рассмотрим влияние анатомо-физиологических особенностей на освоение техники ведения мяча.

Биомеханические аспекты

Развитие мелкой и крупной моторики у детей 11-12 лет проходит неравномерно. Как отмечает Баева Н.А., Гужаловский А.А., в этом возрасте наблюдается значительный прогресс в точности движений, однако из-за активного роста костно-мышечной системы возможны временные нарушения координации. Это особенно важно при ведении мяча, требующем синхронизации работы кистей, предплечий и корпуса [3,14].

Координация, ловкость и скорость реакции, по данным Ляха В.И., развиваются ускоренными темпами благодаря созреванию мозжечка и корковых структур. Однако автор подчеркивает необходимость систематических тренировок, так как естественный прирост этих качеств без целенаправленных упражнений недостаточен для освоения сложных технических элементов [28].

Физиологические ограничения и возможности

Выносливость и сила мышц, влияющие на контроль мяча, согласно исследованиям Солодкова А.С. и Сологуб Е.Б., у детей 11-12 лет еще недостаточно развиты. Аэробные возможности организма ограничены, что приводит к быстрому утомлению при длительном выполнении упражнений [40].

Проблема утомляемости, как указывает Бальсевич В.К., требует строгого дозирования нагрузки. Автор рекомендует чередовать интенсивные упражнения с периодами активного отдыха, а также включать в тренировки элементы игры для поддержания мотивации [4].

Психологические факторы

Концентрация внимания при выполнении сложных движений, по данным Хрущева С.В., в этом возрасте составляет 20-25 минут. Это необходимо учитывать при планировании тренировок, разбивая занятия на короткие смысловые блоки [45].

Мотивация и интерес к обучению, как отмечает Гужаловский А.А., напрямую зависят от эмоционального фона тренировки. Использование

соревновательных элементов и игровых методик значительно повышает эффективность освоения технических элементов [14].

1.2 Анализ существующих методик обучения ведению футбольного мяча

В современных исследованиях Драндрова Г.Л., Морозова С.В. по футболу широко применяется разнообразный методологический аппарат. С позиции данного подхода, управление методиками рассматривается как свойство системы, направленное на поддержание целостности структуры, упорядочивание внутренних связей и обеспечение дальнейшего развития. В соответствии с этим, использование методик для подготовки спортсменов рассматривается как функционирующая педагогическая система, элементы которой интегрированы между собой и направлены на решение общей цели – достижение наивысших спортивных результатов [16, 32].

Авторы научных исследований В. Е. Афоньшин и Б. Г. Чирва считают, что техника передвижений является фундаментальной основой для формирования всех технических приемов с мячом в футболе. При этом, авторы отмечают, что все технические действия — это однократные действия с мячом. В то же время, при ведении мяча отмечается сочетание многократных действий. Поэтому уровень владения техникой передвижения оказывает непосредственное влияние на выполнение таких технических действий, как ведение мяча и обводка соперника, что позволяет рассматривать их в качестве техник передвижений с мячом [2, 46].

В исследованиях Афоньшина В.Е. ведение мяча трактуется как технический элемент игры, предполагающий последовательное касание мяча различными частями тела (за исключением рук) не менее двух раз подряд. Автор предлагает классификацию способов ведения мяча в футболе, основанную на зонах контакта стопы с мячом: различают ведение серединой подъёма, внутренней частью подъёма и внешней частью подъёма (Афоньшин В.Е.; Губа В.П.). Данная классификация отражает техническое разнообразие

приёмов контроля мяча и может служить основой для разработки методик обучения юных футболистов. Особое значение эта систематизация приобретает при работе с детьми 11-12 лет, когда происходит активное формирование двигательных стереотипов и закладывается техническая база игрока [2, 12].

Техника ведения мяча характеризуется отсутствием предварительного замаха, при этом задний толчок ноги служит подготовительной фазой для последующего контакта с мячом. Удары наносятся преимущественно в нижнюю часть мяча, что обеспечивает ему обратное вращение и позволяет сохранять контроль над мячом, не отпуская его далеко от ноги. Игрок удерживает голову в прямом положении для одновременного контроля мяча и оценки игровой ситуации. В процессе обучения рекомендуется сначала фокусировать внимание непосредственно на мяче, постепенно переходя к ведению без зрительного сопровождения. Корпус слегка наклоняется вперед, создавая защитное положение от соперника, при этом мяч контролируется ногой, наиболее удаленной от противника. Такая техника обеспечивает эффективный контроль мяча и возможность быстрого реагирования на изменение игровой обстановки [2, 16].

В работе Голомазова С.В., Палфан Я. представлен анализ техники выполнения ведения мяча шаговыми ударными движениями, обеспечивая динамическое продвижение футболиста вперед. Механика шаговых ударных движений по мячу не приводят к нарушению естественного ритма бега, поскольку они выполняются так же, как обычные беговые шаги. Удар по мячу выполняется в тот момент, когда мяч находится на оптимальном расстоянии от одного шага и опорной ноги, с последующей естественной постановкой бьющей ноги на опору. В момент удара проекция общего центра массы тела футболиста находится впереди опорной ноги, а положение туловища и вынос бедра бьющей ноги такие же, как при беге без мяча [11, 36].

Таким образом, анализ техники ведения мяча установил, что данный технический элемент включает в себя выполнение ударов по мячу и

перемещение посредством беговых шагов. Чаще всего при описании техники ведения мяча используют термин «толкание». Сообщается, что для ведения мяча характерно выполнение несильных, но контролируемых (толчками) ударов средней силы, обеспечивающих продвижение мяча в необходимом на тот момент направлении. Ведение выполняется ударами как внешней, так и внутренней частью подъема стопы. Стоит отметить, что положение стопы при ведении мяча идентично, положению при стандартной технике ударов внутренней или внешней частью подъема.

Несмотря на разнообразие условий, правильное и точное выполнение техники ведения мяча, оно является необходимым условием успешного решения конкретных двигательных задач. К примеру, в учебном пособии Драндрова Г. Л., описывается методика обучения техники ведения мяча внешней частью подъема, которая предусматривает поэтапное усвоение отдельных технических элементов, предложенный в таблице 2 [16].

Таблица 2

Методика обучения ведению мяча внешней частью подъема

Операционное действие	**Двигательная задача**	**Технические правила выполнения**	**Контрольные ощущения**
Беговой шаг	Занять правильную позицию относительно мяча	ОТ-1 «Выход на мяч»: Нога ставится сбоку и немного сзади мяча с учетом его скорости движения. Корпус слегка наклонен вперед для баланса.	Чувство контроля мяча, уверенное расположение стопы.
Шаг с проталкиванием мяча	Обеспечить плавное продвижение мяча вперед	ОТ-2 «Проталкивание мяча»: Движение ноги имитирует беговой шаг, но без резкого захлеста голени. Мяч толкается внешней частью подъема перед постановкой ноги на опору. ОТ-3 «Положение стопы»: Мышцы стопы расслаблены, носок оттянут вниз, стопа слегка развернута внутрь для лучшего контакта.	Чувство мягкого касания, мяч катится плавно, без отскока.

В монографии Афоньшина В.Е., Драндрова Г.Л. и Коновалова И.Е. представлена поэтапная методика обучения ведению мяча, основанная на принципе постепенного усложнения двигательных действий. Авторы предлагают следующую последовательность обучения: от простых упражнений (обычный бег, остановки шагом, повороты в разные стороны) к более сложным элементам (ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления, выполнение обманных движений) [2, 16].

Такой подход позволяет:

– последовательно осваивать базовые элементы двигательной системы;

– осуществлять плавный переход от общего к частному;

– обеспечивать эффективный перенос навыков с освоенных технических элементов на новые приемы за счет четкого разграничения знакомых и новых компонентов движения.

Представленная в таблице 3 система упражнений демонстрирует, как через постепенное усложнение задач можно сформировать устойчивый навык ведения мяча, позволяя обучающимся последовательно выделять и осваивать действительно новые элементы техники. [2].

Таблица 3

Методика обучения ведению мяча и обводке

Задачи обучения	**Содержание обучения**	**Методы и средства обучения**
1. Подготовительный этап		
Формирование базовой техники передвижений	- Теоретические основы бега, остановок и поворотов - Развитие двигательных умений в перемещениях	1. Специальные беговые упражнения: - «Игровая стойка» - «Динамическая опора» - «Смена опоры» 2. Совершенствование техники: - Бег с изменением направления - Остановки стопорящим шагом 3. Подвижные игры и эстафеты
2. Базовый этап		
Освоение техники ведения мяча	- Ведение по прямой - Контроль мяча при изменении скорости и направления	1. Упражнения с ведением: - Поочередно правой/левой ногой (на 1-3 шага) - С остановками после 1-3 касаний

Задачи обучения	Содержание обучения	Методы и средства обучения
1. Подготовительный этап		
		2. Ведение с изменением траектории после остановки 3. Челночное ведение с контролем количества касаний
3. Совершенствующий этап		
Комбинирование техник ведения и обводки	- Сочетание ведения с финтами - Применение в игровых ситуациях	1. Комбинированные упражнения: - Ведение + обводка стоек - Ведение с резкой сменой ритма 2. Игровые упражнения 1х1, 2х2 3. Соревновательные задания на точность контроля

Ключевые особенности методики:

– Постепенное усложнение от простых перемещений к сложным игровым комбинациям;

– Акцент на вариативность выполнения (разное количество касаний, смена ног);

– Интеграция игровых методов на всех этапах обучения;

– Развитие не только техники, но и оперативного мышления через изменение условий выполнения.

Данная структура позволяет системно формировать навык, обеспечивая плавный переход от изолированных элементов к их применению в игровой практике.

Согласно анализу данной методики обучения, можно сказать следующее, что процесс освоения техники ведения мяча лучше начинать с формирования навыка управления мячом внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, и заканчивать комбинированием обоих приемов. Что касается обманных движений (финтов), авторы рекомендуют сначала обучить приемам с изменением скорости перемещений, а затем с изменениями траекторий движений, и варьированием скорости и направления. Завершающий этап характеризуется разучиванием более сложных по координации сочетаний приемов обводки [2, 33].

В научном исследовании Милованова С. Н., Михеевой О. С., Илюшиной Е. С. предложена специализированная методика для обучения ведению футбольного мяча основанная на применении средств повышенной координационной сложности, которая заключается в совершенствовании с уже разработанной в футболе классификацией и содержит в себе комплексы специальных упражнений:

– использование стандартных упражнений для совершенствования ведения мяча;

– применение специализированных упражнений повышенной координационной сложности в рамках обучения различным видам ведения мяча;

– применение упражнений индивидуального характера, направленных на решение конкретных ситуаций, возникающих в ходе игровых действий [31].

Так же авторы подмечают, что комплексы специальных упражнений с повышенной координационной сложностью, состоящих из различных видов ведения мяча, не должны противоречить положениям и принципам тренировочной деятельности в футболе, то есть:

– освоение видов ведения мяча реализуется в период 1 года обучения в учебно-тренировочной группе;

– процесс обучения видам ведения мяча основан на применении расчлененно-конструктивного метода в поточном исполнении с включением средств, в каждое тренировочное занятие;

– процесс совершенствования освоенных упражнений основан на применении повторного, соревновательного и игрового метода;

– в средства обучения и совершенствования включены упражнения с реализацией работы с двумя, иногда с тремя мячами уменьшенного размера [20, 31].

Таким образом, данная методика предполагает комплексный подход, состоящий из базовых, специализированных и индивидуально-тактических

элементов упражнений, обеспечивающих эффективную подготовку футболистов, а именно широкого спектра ведения мяча.

Авторами научного исследования Маковецкий Р. Н., Денисов И. В. была разработана экспериментальная методика обучению техники ведения мяча и обводке на секционных занятиях по футболу у школьников 10-11, основанная на педагогическом принципе повышения степени трудности заданий, то есть «от простого к сложному». Методика предусматривает три этапа реализации:

1. Начальный этап – обучение ведению мяча на этом этапе осуществлялось преимущественно с использованием сигнальных раздражителей, которые провоцировали школьников быстро перестраивать действия с мячом;

2. Промежуточный этап – на данном этапе упражнения с мячами выполнялись в условиях ограниченного пространства, приближенных к реальной игре и ситуаций на поле;

3. Заключительный этап – обучение ведению мяча на этом этапе осуществлялось за счет упражнений в условиях противодействия сопернику, начиная с пассивного сопротивления и достигая активного взаимодействия. После того как все запланированные обманные движения были отработаны в условиях пассивного сопротивления, была введена серия игровых упражнений, где ведение мяча и обводка совершенствовались в условиях активного сопротивления соперника. В конце эксперимента данное игровое упражнение усложнялось уменьшением игрового пространства [21, 29].

Согласно мнению авторов, такая методика позволила эффективно развивать технику ведения мяча и отрабатывать индивидуальные маневры, соответствующих требованиям современного футбола.

1.2 Современные подходы к обучению двигательным навыкам обучающихся во внеурочной деятельности

При обучении двигательным действиям формируются двигательные умения, характеризующиеся способностью человека выполнять движение, осознанно контролируя его. Согласно исследованиям Боговид Т.Х, Левченко В.В. многократное повторение ранее усвоенных двигательных умений автоматизируется и формирует устойчивый двигательный навык. Образованный двигательный навык способствует эффективной реализации конкретного двигательного действия. Таким образом, двигательный навык представляет собой сформированную в результате систематического обучения и многократного повторения способность к осуществлению движения с определенными параметрами (скоростью, точностью, интенсивностью) без сознательного контроля за ним [6, 27].

Анализ научно-исследовательской литературы, авторов Левченко В. В., Овчинникова Ю. Д., Фироновой Р. П., Шохина В. Е., показал, что в спортивной практике двигательные навыки представляют собой эффективный способ решения конкретной двигательной задачи и могут реализовываться автоматически. Это обусловлено необходимостью снижения нагрузки спортсмена в стрессовых условиях во время соревнования, когда исполнитель затрудняется осознанно контролировать выполнение всех своих движений. Важно отметить, что двигательные навыки вырабатываются при включении в различные виды деятельности [27, 35, 44, 48].

Первая стадия формирования такого навыка начинается с визуального наблюдения, как выполняется двигательное действие. Затем наступает стадия самостоятельного выполнения движения, исправляя возможные допустимые ошибки. Далее человек делает многократные повторения этого движения и складывает двигательный (динамический) стереотип — устойчивая последовательность условных и безусловных рефлексов, сопровождаемая вегетативными реакциями. Динамический стереотип представляет собой физиологическую основу двигательного навыка, позволяет автоматически

очень быстро выполнять то или иное движение. Следует подчеркнуть, что формирование двигательного стереотипа в циклических видах спорта происходит быстрее и легче, чем в ситуационных видах. Поэтому обучение двигательным навыкам требует особое внимание, так как исправление ошибок будет затруднено [27, 35, 44, 48].

Двигательные навыки совершенствуются на протяжении всей спортивной карьеры, формируются более сложные. Но по ряду разнообразных причин, например, как возраст спортсмена, заболевания, эмоциональное выгорание могут провоцировать снижение функциональных возможностей организма, что приводит к ухудшению или деавтоматизации двигательного навыка. Под деавтоматизацией, авторы научных исследований понимают ослабление и полную утрату сформированного двигательного навыка. Исследования Богодвидова Т. Х. и Фироновой Р. П. подтверждают, что процесс обучения двигательному навыку разделен на несколько этапов:

1. побуждение к действию (создание мотивации);
2. формирование плана действия и создание образа нужного действия;
3. формирование двигательного умения под контролем сознания;
4. совершенствование двигательного действия (многократное повторение, сокращение ошибок);
5. стабилизация и автоматизация двигательного действия – выполняется быстро, без контроля сознания [6, 44].

Анализ научных исследований позволил выделить ряд современных подходов к обучению двигательным навыкам обучающихся во внеурочной деятельности, которые представлены на рисунке 1.

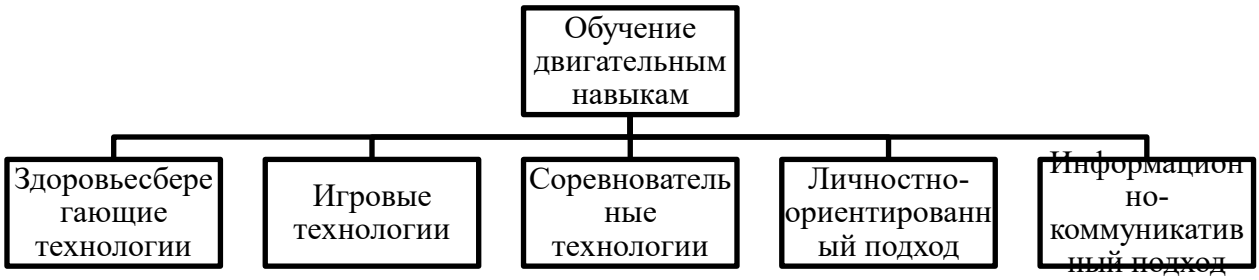

Рис. 1. Современные подходы к обучению двигательным навыкам во внеурочной деятельности

Здоровьесберегающие технологии играют огромную роль в процессе обучения двигательным навыкам, которая заключается в формировании знаний, умений и навыков здорового образа жизни, обеспечивая безопасность и эффективность от занятий. Данные технологии позволяют учитывать индивидуальные особенности организма (здоровье, физическое развитие, психологические особенности), чтобы обеспечить подбор оптимальных физических нагрузок, средств и методов обучения без вреда для здоровья. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в обучении двигательным навыкам способствуют минимизации переутомления и травматизма, повышают мотивацию учащихся к осознанному отношению к своему здоровью и создают условия для гармоничного физического развития [33, 47].

Игровые технологии являются одними из наиболее эффективных подходов в обучении двигательным навыкам. Образовательный процесс с играми становится интересным и увлекательным за счет эмоциональной насыщенности, динамичности и возможности проявить себя. Главными особенностями игровых технологий является наличие цели, заданные структура и правила, взаимодействие команды или соперничество. Хочется отметить, что игра повышает мотивацию к изучению чего-либо нового, развивает самореализацию и творческий потенциал ребенка, улучшает

коммуникативные качества и создает благоприятный эмоциональный фон занятий [6].

Соревновательные технологии в обучении двигательным навыкам представляют собой методику, которая основывается на проявление учащимися высоких спортивных достижений путем соперничества. Соревновательные технологии делятся на несколько видов:

1. классические – соревнования между соперниками, направленных на выявления лучших;
2. игровые – главная цель направлена на развитие физических качеств улучшения технико-тактических действий;
3. эстафеты – совместные задания для развития коллективизма и ответственности за свою команду;
4. соревнования с самим собой – используется для повышения уровня сложности заданий, чтобы улучшить собственные результаты;
5. комбинированные – включает в себя несколько различных видов соревнований [6, 30].

Для эффективного применение соревновательных технологий во внеурочной деятельности важно учитывать возрастные особенности обучающихся, уровень их физической подготовки и эмоциональный настрой. Согласно данным исследований, именно соблюдение этих требований помогут повысить интерес обучающихся к занятиям, улучшат их физические качества и сформируют чувства дисциплинированности и ответственности [Масловская Р. Н. 2023].

Личностно-ориентированный подход в обучении двигательным навыкам используется в качестве педагогического воздействия на индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка. Благодаря этому подходу создаются условия, которые воздействуют гармоничному развитию воспитанника. Применение личностно-ориентированного подхода во внеурочной деятельность, направленный на обучение двигательным навыкам, помогает подобрать современные методы и приемы для индивидуализации

тренировочного процесса, создает благоприятную атмосферу, что способствует развитию активности и самостоятельности обучающихся [37].

Информационно-коммуникативные технологии в обучении двигательным навыкам способствует значительному расширению тренировочного процесса. ИКТ технологии дают возможность использования мультимедийных ресурсов, интерактивных досок, онлайн серверы, позволяя изучить разнообразные материала для визуального восприятия, повышения интереса и вовлеченность занимающихся. Благодаря современным технологиям подготовка материалов проходит намного быстрее, помогая оценить результаты, исправить ошибки и представить планируемый результат [22, 24].

Таким образом, современные подходы в обучении двигательным навыкам во внеурочной деятельности способствуют улучшению тренировочного процесса, делая его комфортным для учащихся и помогают достигать личных результатов.

1.3 Роль игровых методов в совершенствовании техники ведения футбольного мяча

Значимость игровых методов в совершенствовании техники ведения футбольного мяча занимает особое место в учебно-тренировочном процессе, потому что могут отражать реальные ситуации, которые могут произойти во время игры в футбол. Авторы научных исследований выделяют ряд факторов обозначающих значимость игровых методов в совершенствовании техники ведения футбольного мяча:

1. воссоздание реальных игровых ситуаций, которые дают возможность применить осознанно свои технические навыки;

2. высокая степень мотивации к качественному выполнению и быстрому реагированию;

3. решение задач развития физических качеств и улучшение технического арсенала игрока;

4. при регулярном многоповторном выполнении упражнения движения проходят через запоминание и автоматизацию;

5. исправление типичных ошибок;

6. активные игры способствуют повышению вовлеченности и раскрытию талантов [16, 26, 43].

Проблематика совершенствования техники ведения футбольного мяча изучались отечественными и зарубежными авторами, где подчеркивается важность объединения физиологических, психолого-педагогических компонентов в процессе подготовки. Так же авторы считают, что совершенствование ведения футбольного мяча на прямую зависит от развития специальной физической подготовленности спортсмена. Исследования подтверждают, что игровые методы способствуют улучшению технического элемента в футболе, как ведение мяча и быстрому принятию решений [29, 34, 41].

Требования к подбору упражнений к игровым методам имеет большое значение для совершенствования техники ведения футбольного мяча и во многом зависит от:

– возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся;

– четкая последовательность и целеполагание упражнений;

– вариативность и их разнообразие выполнения;

– вариативность и разнообразие упражнений;

– имитация игровых моментов схожих с реальными условиями игры в футбол;

– индивидуальные особенности занимающихся;

– регулярность и систематичность;

– контроль и рефлексия [16, 43].

Соблюдение вышеперечисленных требований обеспечит эффективность тренировочного процесса, а также поспособствует лучшему усвоению навыка ведения футбольного мяча.

К методическим рекомендациям дозировки и контроля качества выполнения игровых упражнений, авторы научных исследований относят:

– оптимальный объем нагрузки – продолжительность от 5 до 30 минут, количество повторений от 3 до 6;

– правильность выполнения упражнений – соблюдение техники движений;

– контроль ЧСС и восстановление – диапазон ЧСС не должен превышать 60-80 % от максимума, период восстановления варьируется от 1 до 3 минут;

– оценка динамики, самоанализ и рефлексия – сравнение с предыдущими результатами;

– возможная корректировка нагрузки [16, 34, 43].

Согласно данным исследований, использование данных методических рекомендаций поможет организовать тренировочный процесс с применением игровых методов с четким дозированием нагрузки и контролем выполняемых упражнений для предотвращения утомления.

Подводя итог, можно сказать следующее, что значение игровые методов в тренировочном процессе по совершенствованию ведения футбольного мяча способствуют развитию физических качеств и формируют навыки принятия быстрых решений в команде в условиях приближенных к настоящей игре.

Выводы по 1 главе.

На основе теоретического анализа по совершенствованию техники ведения футбольного мяча представляется возможным сделать следующие выводы:

1. С учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся 11-12 лет установлено, что данный возрастной период характеризуется интенсивным развитием координационных способностей и психомоторных функций, что создает благоприятные предпосылки для целенаправленного совершенствования техники ведения мяча. При этом необходимо учитывать неравномерность развития физических качеств и повышенную утомляемость, что требует дифференцированного подхода в обучении.

2. Проанализированы методики обучения ведению футбольного мяча, среди которых наиболее эффективными признаны:

- метод расчлененного обучения сложным двигательным действиям;
- метод целостного упражнения;
- вариативный метод с изменением условий выполнения;
- метод сопряженного воздействия на технику и физические качества.

3. Определены современные подходы к обучению двигательным навыкам обучающихся во внеурочной деятельности, включающие:

- личностно-ориентированный подход с учетом индивидуальных особенностей;
- деятельностный подход через моделирование игровых ситуаций;
- комплексный подход, сочетающий техническую, тактическую и физическую подготовку;
- инновационные технологии с использованием цифровых средств контроля.

4. Рассмотрена роль игровых методов в совершенствовании техники ведения футбольного мяча, что позволило установить их преимущества:

- повышение мотивации и эмоциональной вовлеченности;
- создание условий, приближенных к соревновательным;
- развитие способности применять технические приемы в изменяющихся условиях;

– формирование тактического мышления параллельно с техническим совершенствованием.

Полученные выводы обосновывают необходимость разработки комплексной методики совершенствования техники ведения мяча, интегрирующей современные подходы к обучению с учетом возрастных особенностей обучающихся и специфики внеурочной деятельности.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ «Комплекс Покровский» г. Красноярска в период с декабря 2024 по февраль 2025 года, на секционных занятиях по футболу во внеурочной деятельности. В исследовании приняли участие 24 обучающихся (мальчики) 11-12 лет.

Для проведения эксперимента обучающиеся были поделены на две группы: контрольная группа – 12 мальчиков, экспериментальная группа – 12 человек. Обе группы на начало входного тестирования имели один уровень физической и технической подготовки.

Организация исследования включала следующие этапы:

1. Подготовительный этап *(октябрь – ноябрь 2024 г.)*

На данном этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы**.** Изучение современных подходов к технической подготовке юных футболистов. Анализ методик совершенствования ведения мяча в отечественных трудах (Козловский, В. И., Лапшин, О. Б., Маковецкий, Р. Н., Неймышев, А. В. и др. Определение ключевых критериев оценки техники (скорость, контроль мяча, изменение направления) [23, 29, 34].

Разработка программы исследования**.** Формулировка гипотез, определение задач и методов (педагогический эксперимент, контрольное тестирование, методы математической обработки).

Подбор диагностических методик**.**

– «Ведение мяча по прямой на время» (оценка скорости);

– «Змейка с обводкой конусов» (оценка маневренности).

2. Основной этап *(декабрь 2024 – февраль 2025 г.).*

В ходе основного этапа исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, предполагающий реализацию экспериментальной программы. На этапе констатирующего эксперимента

(декабрь 2024 г.) в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах было осуществлено входное тестирование, направленное на диагностику исходного уровня развития специальной технической подготовки в аспекте ведения футбольного мяча.

Для экспериментальной группы была разработана и внедрена специализированная методика, включающая авторский комплекс упражнений, направленных на:

- освоение базовой техники ведения мяча;
- ведение с элементами сопротивления;
- ведение в условиях дефицита времени и пространства (при давлении соперника);
- технико-скоростное ведение;
- применение технических элементов в смоделированных игровых ситуациях.

Контрольная группа в этот период продолжала занятия по традиционной программе внеурочной подготовки по футболу.

По завершении формирующего этапа эксперимента *(февраль 2025 г.)* было проведено итоговое тестирование с использованием идентичных констатирующему этапу диагностических методик. Полученные результаты подверглись сравнительному анализу с целью выявления динамики развития технических навыков в обеих группах.

3. Заключительный этап *(март – апрель 2025 г.)*.

На заключительном этапе исследования был проведен комплексный анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, с применением методов математической статистики. Обработка эмпирических результатов осуществлялась средствами описательной статистики в программной среде Microsoft Excel 2016, включая расчет средних значений, стандартных отклонений и других параметров распределения.

Для верификации статистической значимости выявленных различий между контрольной и экспериментальной группами был применен

параметрический t-критерий Стьюдента, позволяющий оценить достоверность расхождений в показателях технической подготовленности футболистов. Полученные количественные данные были визуализированы посредством построения сравнительных диаграмм и сводных таблиц, обеспечивающих наглядное представление динамики исследуемых параметров. Завершающей стадией работы явилось литературное оформление полученных результатов в соответствии с требованиями к структуре и содержанию выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

При выполнение выпускной квалификационной работы использовались следующие методы исследования:

1. Эмпирические:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;

2. Методы математической статистики:

- описательная статистика с помощью программы Microsoft Excel 2016.

Проведенный анализ научно-методической литературы осуществлялся с целью систематизации теоретических и методологических основ исследования по совершенствованию техники ведения мяча у обучающихся 11-12 лет. В рамках исследования был проведен системный анализ научно-методической литературы, направленный на решение следующих задач:

– изучены фундаментальные работы в области теории и методики физического воспитания (Афоньшин В.Е., Голомазов С.В., Драндров Г.Л. и др.) [2, 11, 16].

– проанализированы современные концепции технической подготовки в футболе (Герасименко А.П., Драндов Г.Л., Козловский В.И.) [10, 17, 23];

– рассмотрены анатомо-физиологические особенности развития двигательных навыков у обучающихся 11-12 лет (Ермакова И.В., Корочанская С.П., Ткачук Е. и др. [18, 25, 42].

Педагогический эксперимент – это научно организованное исследование, направленное на изучение эффективности новых методов, средств или форм обучения и воспитания в контролируемых условиях. В контексте вашего исследования он представляет собой основной метод проверки гипотезы о влиянии разработанной методики на совершенствование техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет.

Целью педагогического эксперимента является экспериментальная проверка эффективности авторской методики совершенствования техники ведения мяча.

Для оценки результатов педагогического эксперимента, были зафиксированы изменения, которые произошли в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Результаты эксперимента обрабатывались с помощью описательной статистики в программе Microsoft Excel 2016. Целью обработки является количественная и качественная фиксация отличий в результатах экспериментальной и контрольной групп.

Контрольное тестирование – это стандартизированный метод оценки уровня развития конкретных навыков или физических качеств в рамках педагогического эксперимента, проводимый по единой методике в идентичных условиях для получения объективных и сопоставимых данных.

Для объективной диагностики технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет была разработана система контрольных испытаний, включающая:

1. Тест №1 «Скоростное ведение по прямой».

Оборудование: разметка 30 м, футбольный мяч (4 размер), секундомер.

Процедура выполнения: преодоление дистанции 30 метров с ведением футбольного мяча по прямой линии на максимально возможной скорости. Упражнение выполняется с высоким контролем мяча, чтобы минимизировать

потери и сохранить скорость передвижения. По команде «Марш!» игрок начинает движение по сигналу с места (без разбега), выполняя ведения мяча. Мяч должен контролироваться преимущественно низким дриблингом (частые касания) или широкими касаниями (удлиненное ведение на скорости). Время останавливается в момент пересечения финишной линии ногой или мячом.

2. Тест №2 «Змейка с обводкой стоек».

Тест «Змейка» – эффективный инструмент для оценки техники ведения в условиях, приближенных к игровым, и позволяет объективно отслеживать прогресс юных футболистов.

Оборудование: разметка 10 м, 5 конусов на расстоянии 2 м друг от друга, футбольный мяч (4 размер), секундомер.

Процедура выполнения: Ведение мяча с обводкой стоек, расположенных в шахматном порядке. По команде «Марш!» игрок начинает движение по сигналу от первой стойки. Мяч ведется «змейкой» вокруг каждой стойки (поочередно слева и справа). Время останавливается после пересечения финишной линии. Дается 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Данные тесты применялись на входном и контрольном тестировании для объективной оценки влияния экспериментальной методики на технику ведения мяча. Учитывалось среднее время КГ и ЭГ, прирост показателей в %, достоверность различий между группами.

Глава 3. Экспериментальная оценка эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники ведения футбольного мяча у детей 11-12 лет во внеурочной деятельности

3.1 Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники ведения футбольного мяча

Техника ведения футбольного мяча – это комплекс специализированных двигательных действий, направленных на эффективное продвижение с мячом по полю с сохранением полного контроля над ним.

В рамках экспериментального исследования был разработан и последовательно применен комплекс специализированных упражнений, направленных на совершенствование техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности. Программа включала пять взаимосвязанных блоков, каждый из которых решал конкретные задачи технической подготовки.

1. Комплекс базовых упражнений (табл. 4)

Период применения: 1-2 недели эксперимента

Цель: формирование фундаментальных двигательных навыков:

- отработка правильной биомеханики движений
- развитие "чувства мяча" (ball control).
- стабилизация частоты и силы касаний

Таблица 4

Комплекс упражнений №1

№	Описание	Кол-во повторений
1	Ведение мяча внутренней частью стопы (по прямой, 20 м, смена ноги на обратном пути)	3-4 мин
2	Ведение внешней частью стопы (змейка между конусами)	3-4 мин
3	Чередование касаний (внутренняя → внешняя часть стопы, 3 касания на шаг)	3-4 мин
4	Ведение с остановкой по сигналу (тренер хлопает – игрок останавливает мяч)	3-4 мин

5	Ведение с изменением направления (резкие повороты на 90° через каждые 5 м)	3-4 мин
6	Ведение с изменением направления (резкие повороты на 90° через каждые 5 м).	3-4 мин
7	Бег с мячом (ускорение на 10 м, затем медленное ведение)	3-4 мин
8	Ведение с финтами (после каждых 5 м – обманное движение (ложный удар, уход корпусом))	3-4 мин

2. Комплекс ведения с сопротивлением (табл. 5)

Период применения: 3-4 недели

Цель: адаптация к условиям противодействия:

- Развитие устойчивости контроля при физическом контакте;
- Совершенствование защитных действий корпусом;
- Формирование навыков быстрой смены направления.

Таблица 5

Комплекс упражнений №2

№	Описание	Кол-во повторений
1	Ведение между конусами (с ускорением после каждого конуса)	3-4 мин
2	Ведение с пассивным защитником (тренер слегка мешает, не отбирая мяч)	3-4 мин
3	1v1 в ограниченном пространстве (игрок должен удержать мяч 10 секунд)	3-4 мин
4	Ведение с резкой сменой направления (по сигналу – разворот на 180°)	3-4 мин
5	Змейка с ускорением (между конусами, на последнем – рывок на 5 м)	3-4 мин
6	Ведение спиной вперёд (5 м, затем разворот и ускорение)	3-4 мин
7	Ведение с препятствиями (перепрыгивание через низкие барьеры с мячом)	3-4 мин
8	Эстафета с ведением (два игрока стартуют, ведут мяч до отметки и обратно)	3-4 мин

3. Комплекс ведения под давлением (табл. 6)

Период применения: 5-6 недель

Цель: моделирование экстремальных игровых условий:

- Развитие когнитивных компонентов (принятие решений);
- Тренировка периферического зрения;
- Совершенствование контроля в стрессовых ситуациях.

Таблица 6

Комплекс упражнений №3

№	Описание	Кол-во повторений
1	Ведение в квадрате (4 игрока в квадрате 10×10 м, стараются не сталкиваться)	3-4 мин
2	Ведение с отбором (1 защитник пытается отобрать мяч у ведущего)	3-4 мин
3	Ведение с закрытыми глазами (3–5 м, затем контроль мяча)	3-4 мин
4	Ведение под давлением времени (за 30 секунд провести мяч через 6 конусов)	3-4 мин
5	Ведение с сопротивлением двух игроков (2 защитника давят, но не отбирают)	3-4 мин
6	Ведение после передачи (получают мяч в движении и сразу ведут)	3-4 мин
7	Ведение с ограниченным пространством (между двумя линиями, нельзя выходить)	3-4 мин
8	Ведение с последующей передачей (после дриблинга – точный пас на партнёра)	3-4 мин

4. Технико-скоростной комплекс (табл. 7)

Период применения: 7-8 недель

Цель: оптимизация скоростных параметров:

- Увеличение скорости ведения без потери контроля;
- Развитие ритмической вариативности;
- Совершенствование резких изменений темпа.

Таблица 7

Комплекс упражнений №4

№	Описание	Кол-во повторений
1	Ведение с высоким темпом (максимально частые касания, 15 м)	3-4 мин
2	Ведение с ускорением-торможением (рывок 5 м → медленное ведение → снова рывок)	3-4 мин
3	Ведение с изменением ритма (медленно → быстро → медленно)	3-4 мин

4	Ведение с подскоками (каждые 3 касания – подпрыгивание с мячом)	3-4 мин
5	Ведение с обводкой стоек (5 стоек на 10 м, обвести как можно быстрее)	3-4 мин
6	Ведение с перекатыванием мяча подошвой (каждые 5 м – остановка подошвой)	3-4 мин
7	Ведение с поворотом вокруг конуса (обвести конус и резко сменить направление)	3-4 мин
8	Ведение с ударом по воротам (после дриблинга – удар с 16 метров)	3-4 мин

5. Игровые ситуации (табл. 8)

Период применения: 9-10 недель

Цель: Интеграция навыка в игровую практику:

- Автоматизация техники в условиях, приближенных к реальным;
- Развитие тактического мышления;
- Формирование индивидуального стиля дриблинга.

Таблица 8

Комплекс упражнений №5

№	Описание	Кол-во повторений
1	Ведение → обводка → удар (преодолеть защитника и ударить по воротам)	3-4 мин
2	Ведение в неравных условиях (1v2, нужно удержать мяч)	3-4 мин
3	*Ведение в мини-игре 2v2 (акцент на контроль мяча в тесноте)	3-4 мин
4	Ведение с последующей передачей в движении (игрок должен отдать пас и открыться)	3-4 мин
5	Ведение в условиях численного преимущества (3v2, атакующие должны обыграть)	3-4 мин
6	Ведение с имитацией игры в защите (игрок ведёт, затем резко закрывает мяч корпусом)	3-4 мин
7	Ведение с выходом на фланг (пройти по флангу и сделать навес)	3-4 мин
8	Ведение в комбинации (дриблинг + стенка + удар)	3-4 мин

Реализация данной системы упражнений позволила обеспечить комплексное воздействие на все компоненты технического мастерства в футболе.

3.2 Обсуждение результатов исследования

Для объективной диагностики технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет была разработана система контрольных испытаний, включающая:

1. Тест №1 «Скоростное ведение по прямой»
2. Тест №2 «Змейка с обводкой стоек»

В исследовании участвовали 2 группы обучающихся (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой.

Индивидуальные и средние результаты до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлены в табл. 9.

Таблица 9

Результаты КГ и ЭГ до и после эксперимента

№ исп.	Тест №1 «Скоростное ведение по прямой» (30 м)				Тест №2 Змейка с обводкой стоек» (5 конусов, 10 м)			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	7,8	7,6	7,7	**6,9**	12,5	12,3	12,4	**10,9**
2	8,1	7,9	8,0	**7,1**	13,0	12,8	12,9	**11,2**
3	7,5	7,4	7,6	**6,8**	12,3	12,1	12,2	**10,7**
4	8,3	8,1	8,2	**7,3**	13,2	13,0	13,1	**11,4**
5	7,9	7,7	7,8	**7,0**	12,8	12,6	12,7	**11,1**
6	8,0	7,8	8,1	**7,2**	12,9	12,7	12,8	**11,3**
7	7,6	7,5	7,5	**6,7**	12,4	12,2	12,3	**10,8**
8	8,2	8,0	8,3	**7,4**	13,1	12,9	13,0	**11,5**
9	7,7	7,6	7,9	**7,0**	12,6	12,4	12,5	**11,0**

№ исп.	Тест №1 «Скоростное ведение по прямой» (30 м)				Тест №2 Змейка с обводкой стоек» (5 конусов, 10 м)			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
	До	После	До	После	До	После	До	После
10	8,4	8,2	8,4	**7,5**	13,3	13,1	13,2	**11,6**
11	7,8	7,7	7,7	**6,9**	12,5	12,3	12,4	**10,9**
12	8,1	8,0	8,0	**7,1**	12,9	12,7	12,8	**11,2**
Ср. знач. время, сек	**7,95**	**7,79**	**7,93**	**7,07**	**12,79**	**12,59**	**12,69**	**11,13**

Результаты контрольной и экспериментальной группы на этапе входного и контрольного тестирования с оценкой техники ведения футбольного мяча представлены в табл. 10.

Таблица 10

Результаты входного и контрольного тестирования КГ и ЭГ

Тесты для технической подготовленности		Результаты		Достоверность		
		Контрольная группа	Эксперим. группа	T рас.	P	t-таб.
1. «Скоростное ведение по прямой», 30 м, сек	Входное тест-ние	7,95 ± 0,08	7,93 ± 0,08	0,14	p>0,05	2,074
	Контрольное тест-ние	7,79 ± 0,07	7,07 ± 0,06	7,14	p<0,05	2,074
Прирост изучаемых показателей, %		2,01	11,43			
2. «Змейка с обводкой стоек» (5 конусов), 10 м, сек	Входное тест-ние	12,79 ± 0,09	12,69 ± 0,09	0,74	p>0,05	2,074
	Контрольное тест-ние	12,59 ± 0,09	11,13 ± 0,08	11,63	p<0,05	2,074
Прирост изучаемых показателей, %		1,57	13,08			

Проведенный статистический анализ данных контрольного тестирования выявил достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p<0,05$). Данный вывод подтверждается расчетным значением t-критерия Стьюдента, превышающим критическое при 5%-ном уровне значимости. Экспериментальная группа продемонстрировала статистически значимое улучшение показателей по сравнению с исходным уровнем. В контрольной группе существенных изменений не зафиксировано, что подтверждает эффективность примененного в исследовании воздействия. Это свидетельствует о том, что наблюдаемые различия не являются случайными и обусловлены воздействием экспериментального фактора.

Для визуализации динамики изменений показателей технической подготовленности обучающихся были проанализированы сравнительные данные контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента.

Проведенный сравнительный анализ временных характеристик выполнения теста «Скоростное ведение по прямой» (30 м) выявил существенные различия в динамике технической подготовленности между группами. В контрольной группе ($n=12$) зафиксировано статистически незначимое улучшение: среднее время уменьшилось с 7,95 до 7,79 сек ($t=0,14$; $p>0,05$). Прирост эффективности составил 2,01%. В экспериментальной группе ($n=12$) отмечено достоверное улучшение: показатели снизились с 7,93 сек до 7,07 сек ($t=7,14$; $p<0,05$). Прирост результативности – 13,43% (рис. 2).

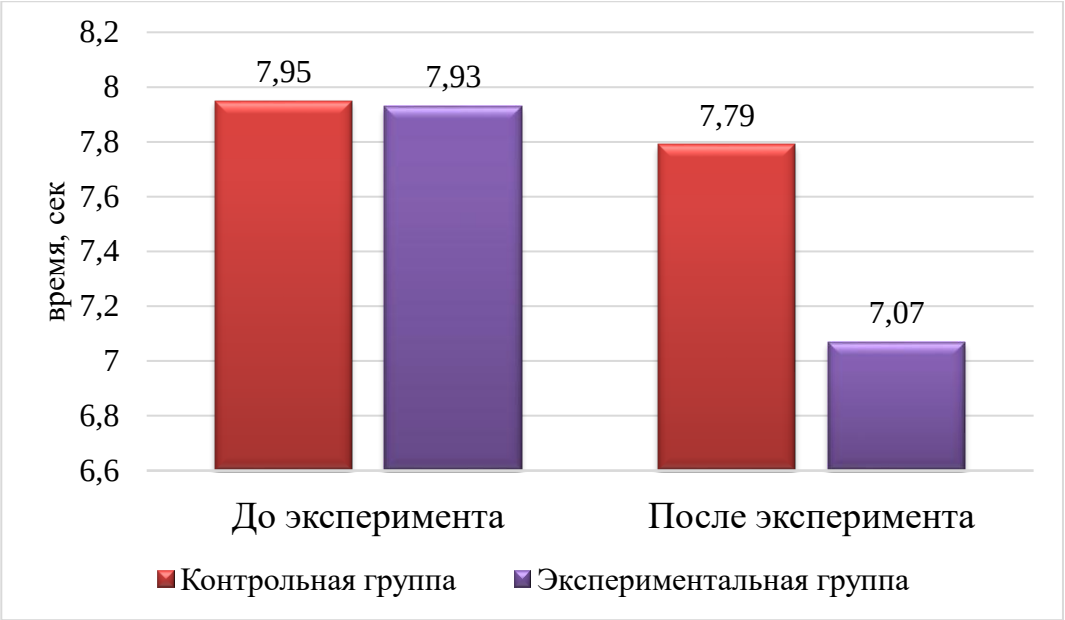

Рис. 2. Результаты контрольного теста
«Скоростное ведение по прямой» в КГ и ЭГ

Проведенный сравнительный анализ временных характеристик выполнения теста «Змейка с обводкой стоек» (10 м) выявил существенные различия в динамике технической подготовленности между группами. В контрольной группе (n=12) зафиксировано статистически незначимое улучшение: среднее время уменьшилось с 12,79 до 12,59 сек ($t=0,74$; $p>0,05$). Прирост эффективности составил 1,57%. В экспериментальной группе (n=12) отмечено достоверное улучшение: показатели снизились с 12,69 сек до 11,13 сек ($t=11,63$; $p<0,05$). Прирост результативности – 13,08% (рис. 3).

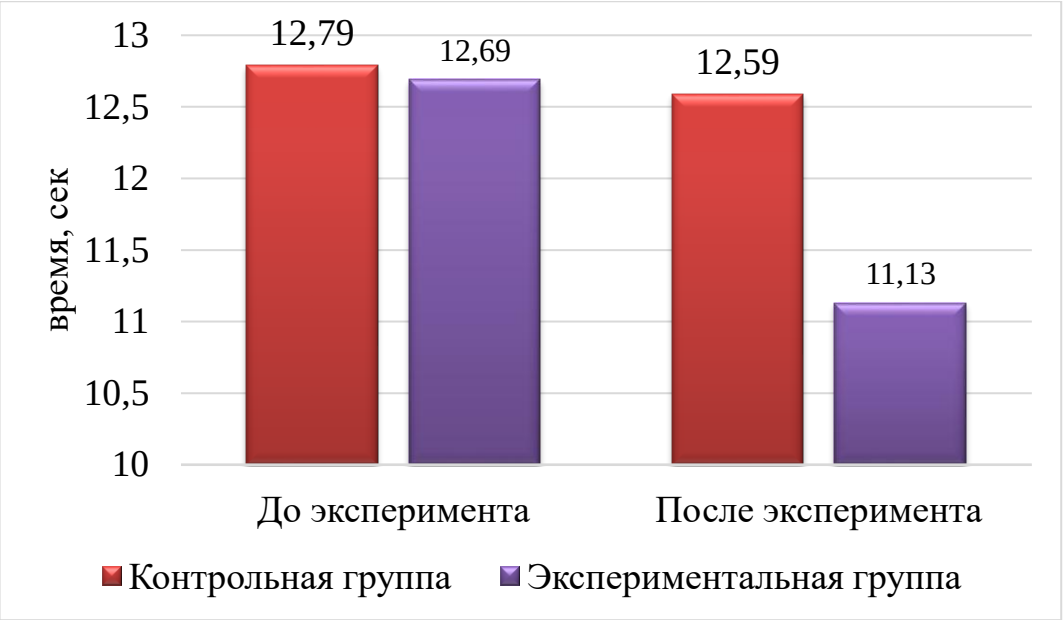

Рис. 3. Результаты контрольного теста
«Змейка с обводкой стоек» в КГ и ЭГ

Оценка показала эффективность экспериментальных комплексов, прирост техники ведения футбольного мяча в экспериментальной группе составил 11,4-13,1 %, в контрольной 1,57-2,01%. Для наглядности рассмотрим графики КГ и ЭГ представлены на диаграмме (рис. 4).

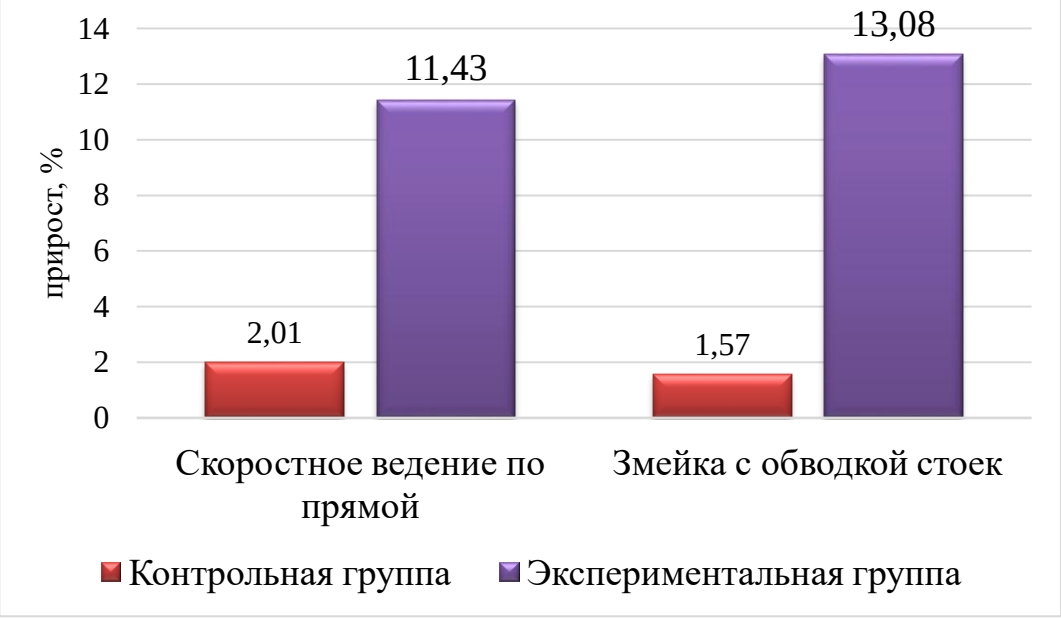

Рис. 4. Прирост техники ведения футбольного мяча в КГ и ЭГ

Выводы по 3 главе

Разработанный комплекс упражнений для совершенствования техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11–12 лет во внеурочной деятельности доказал свою эффективность. Программа включала пять взаимосвязанных блоков:

1. Базовые упражнения (формирование фундаментальных навыков);
2. Ведение с сопротивлением (адаптация к противодействию);
3. Ведение под давлением (моделирование игровых условий);
4. Технико-скоростные упражнения (оптимизация скорости и контроля);
5. Игровые ситуации (интеграция навыков в практику).

Достоверность результатов подтверждена методами математической статистики (t-критерий Стьюдента, $p<0,05$). Различия между группами являются значимыми и обусловлены применением экспериментальной методики. Экспериментальная часть исследования подтвердила гипотезу: системное применение разработанного комплекса упражнений с использованием игровых и ситуационных методов значительно улучшает технику ведения мяча у обучающихся 11–12 лет во внеурочной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов позволил систематизировать теоретические основы совершенствования техники ведения мяча у детей 11–12 лет. Были изучены анатомо-физиологические особенности возраста, современные методики обучения, а также нормативные требования к организации внеурочной деятельности, что подтвердило актуальность исследования. Изучение анатомо-физиологических особенностей обучающихся 11–12 лет выявило, что данный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей и освоения сложных двигательных навыков. Установлено, что неравномерность развития физических качеств и повышенная утомляемость требуют дифференцированного подхода в обучении.

Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники ведения мяча во внеурочной деятельности осуществлялась с учетом современных подходов (игровые, соревновательные, личностно-ориентированные методы). Программа включала пять блоков: базовые упражнения, ведение с сопротивлением, ведение под давлением, технико-скоростные упражнения и игровые ситуации.

Экспериментальная проверка эффективности комплекса упражнений подтвердила гипотезу исследования. В экспериментальной группе зафиксирован значительный прирост показателей:

– Скорость ведения мяча улучшилась на 11,4% (тест «Скоростное ведение по прямой» 30 м, сек),

– Техника маневрирования — на 13,1% (тест «Змейка с обводкой конусов» (5 конусов) 10 м, сек).

В контрольной группе изменения были статистически незначимыми (1,57–2,01%), что доказывает эффективность предложенной методики.

Таким образом, все задачи исследования решены в полном объеме. Полученные результаты подтверждают, что разработанный комплекс упражнений, способствует значительному улучшению техники ведения футбольного мяча у обучающихся 11–12 лет во внеурочной деятельности. Практическая значимость работы заключается в возможности внедрения данной методики в тренировочный процесс спортивных секций и общеобразовательных программ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андружейчик, М. Я Подготовка спортсменок в футболе / М. Я. Андружейчик, А. В. Василевич, Д. Л. Корзун, В. И. Шукан ; Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по футболу)» в качестве пособия. – Минск : Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2020. – 114 с.

2. Афоньшин, В. Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса / В. Е. Афоньшин, Г. Л. Драндров, И. Е. Коновалов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2018. – 179 с.

3. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева // Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.

4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2021. – 275 с.

5. Беляев, Н. Г. Возрастная физиология. / Н.Г. Беляев // Ставрополь: Изд-во СГУ, 2014. 103 с.

6. Богодвид, Т. Х. Формирование двигательных навыков и нейропластичность / Богодвид Т.Х., Силантьева Д.И., Гайнутдинов Х.Л. / – Казань: Казанский университет, 2022. – Учебное пособие. – 68 с.

7. Бордуков, М. И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся / М.И. Бордуков // учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 328 с.

8. Волохович, А. А. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков у школьников, занимающихся футболом / А. А. Волохович // Научные исследования XXI века. – 2022. – № 6(20). – С. 338-343.

9. Волохович, А. А. Педагогическая технология развития физических качеств и формирования двигательных навыков у школьников 15-16 лет, занимающихся футболом / А. А. Волохович, В. Г. Шилько // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2023 года. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2023. – С. 31-36.

10. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов : Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебного пособия / А. П. Герасименко. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2003. – 72 с.

11. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: монография / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. Стула. – М. : Человек, 2015. – 184 с.

13. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.

14. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск: Народная асвета, 2017. - 144 с.

15. Двуреченская, Г. Я. Физиологические особенности детского организма: учебное пособие // Г. Я. Двуреченская, Т. В. Перехвальская, Н. Б. Пиковская. – Новосибирск, 2011. – 79 с.

16. Драндров, Г. Л. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений / Г. Л. Драндров, Р. В. Фаттахов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 113 с.

17. Драндров, Г. Л. Теория и методика обучения основам техники футбола / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов, Н. С. Гущин : учебное пособие. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 70 с.

18. Ермакова, И. В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы, автономной нервной регуляции сердечного ритма и эндокринной системы к нагрузкам разного характера у школьников 10-15 лет / И. В. Ермакова, С. Б. Догадкина, Л. В. Рублева [и др.] // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9, № 5. – С. 176-204.

19. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

20. Иванов, Н. В. Повышение технической подготовленности футболистов групп начальной подготовки». Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №1 (131)-2016 год.- С.95-97.

21. Казин, Э. М. Психолого-педагогические и физиологические базовые основания решения проблем адаптации, здоровья и развития субъектов образования: методическое пособие/ под общ. ред. Э.М. Казина, Н.П. Абаскаловой, Н.Э. Касаткиной и др. - Кемерово: Изд-во КРИПКиРО, 2016. – 165 с.

22. Канавцева, А. А. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / А. А. Канавцева // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Нижний Новгород, 18 ноября 2021 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2021. – С. 104-107.

23. Козловский, В. И. Подготовка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2011.- 2-е изд., перераб. и дополн. - 237с.

24. Коробейникова, Е. И. Информационно-коммуникативные технологии, дистанционное обучение и физическая культура / Е. И. Коробейникова, А. С. Кобликова, А. Ю. Воскресенскова // Наука-2020. – 2022. – № 2(56). – С. 11-16.

25. Корочанская, С. П. Биохимические особенности обмена веществ у детей: Учебно-методическое пособие // С. П. Корочанская, И. М. Быков, Т. С. Хвостова. - Краснодар, 2018. – 134 с.

26. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

27. Левченко, В. В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании / В. В. Левченко, И. В. Макрушина // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 144-147.

28. Лях В.И. Координационные способности школьников и их развитие // Физическая культура в школе. - 2019. - № 3. - С. 15-21.

29. Маковецкий, Р. Н. методика обучения ведению мяча и обводке на секционных занятиях по футболу у школьников 10-11 лет / Р. Н. Маковецкий, И. В. Денисов // Культура физическая и здоровье современной молодежи : Материалы VI Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2023 года / Редколлегия: Н.И. Бугаков [и др.], под редакцией А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 80-83.

30. Масловская, Ю.И. О сущности и признаках соревновательного метода в физическом воспитании / Ю.И. Масловская // Весн. Беларус. дзярж. ун-та. Сер. 4, Фшалопя. Журналютыка. Педагопка. - 2014. - № 3. - С. 75-78.

31. Милованов, С. Н. Особенности обучения ведению мяча юных футболистов 10-11 лет на основе применения средств повышенной

координационной сложности / С. Н. Милованов, О. С. Михеева, Е. С. Илюшина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 3 (205). – С. – 240-244.

32. Морозов, С. В. Методика тренировочных занятий для обучения техническим приемам и действиям юных футболистов 8-9 лет / С. В. Морозов, Е. Н. Филиппова // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 277-282.

33. Найн, А. А. Применение инновационных здоровьесберегающих физкультурно-спортивных средств на уроке физической культуры / А. А. Найн // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры, Челябинск, 21 мая 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 247-249.

34. Неймышев, А. В. Методические основы футбола : Учебно-методическое пособие. – Нижний Тагил : ООО "Издательство Ипполитова", 2020. – 128 с.

35. Овчинников, Ю. Д. Развитие двигательных реакций, влияющих на формирование практических навыков, в формате урока физической культуры / Ю. Д. Овчинников, В. В. Шпет, В. А. Якунина // Человек. Общество. Инклюзия. – 2022. – № 2(50). – С. 82-90.

36. Палфан, Я. Подготовка молодого футболиста. - М.: Физкультура и спорт, 2012.- 3-е изд., перераб. и дополн. - 294с.

37. Поликанова, И. С. Психологические и психофизиологические механизмы обучения двигательным навыкам / И. С. Поликанова, С. В. Леонов, Ю. И. Семенов [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 82. – С. 54-81.

38. Полякова, О. А. Эффективное формирование двигательных навыков юных футболистов на этапе начального обучения / О. А. Полякова, А. Ш. Караев // Актуальные вопросы современного образования : Сборник научных трудов. – Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2024. – С. 110-115.

39. Салова, М. Н. Эффективность нейропсихологической кинезотерапии для детей с трудностями школьного обучения / М. Н. Салова, Н. Н. Силкина, Н. А. Салова // Российский педиатрический журнал. – 2022. – Т. 3, № 1. – С. 269.

40. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.

41. Стеценко, А. С. Использование игровых методов в процессе технической подготовки подростков занимающихся футболом / А. С. Стеценко, Л. Г. Пащенко // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, Нижневартовск, 05–06 апреля 2022 года. Том Ч. 9. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2022. – С. 160-164.

42. Ткачук, Е. Развитие костно-мышечной системы у детей. Семиотика поражений костно-мышечной системы : Учебное пособие для студентов / Е. Ткачук. – Дополненное и переработанное. – Иркутск : Иркутский государственный медицинский университет, 2022. – 60 с.

43. Фаттахов, Р. В. Применения игровых упражнений как средства технико-тактической подготовки в футболе / Р. В. Фаттахов, В. Г. Фаттахова // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29–30 июня 2018 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 302-305.

44. Фиронова, Р. П. Сособенности обучения технике двигательных навыков / Р. П. Фиронова // Наукоемкие технологии и инновации : сборник докладов международной научно-практической конференции, Белгород, 06–07 октября 2016 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.. Том Часть 12. – Белгород: Белгородский

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 297-300.

45. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.

46. Чирва, Б. Г. /Футбол. Перемещения полевых игроков с мячом в играх Первенства Европы 2008 г.: методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва, В. С. Козлов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 52 с.

47. Шарифулин, Р. Я. Здоровьесберегающие методы для детей, занимающихся футболом / Р. Я. Шарифулин // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий : материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Абакан, 27 октября 2023 года / ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова». – Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2023. – С. 142-143.

48. Шохин, В. Е. Фазы развития и формирования двигательных навыков, их роль, связи, работа / В. Е. Шохин // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 17 февраля 2020 года / Краснодарский университет МВД России. – Краснодар: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации", 2020. – С. 267-273.