

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

Савкина Александра Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе на  
уроках физической культуры обучающихся 11 классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кан. пед. наук, доцент Ситничук С.С.

\_\_\_\_\_

Руководитель доктор. пед. наук, профф. каф. ТОФВ

Сидоров Л.К.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающаяся Савкина А.С.

\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2025

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ</b>	
1.1. Особенности физической и двигательной подготовленности обучающихся 11 классов.....	5
1.2. Мини-футбол в школьной программе физической культуры: цели, задачи, содержание.....	12
1.3. Характеристика основных видов ударов по воротам в мини-футболе....	22
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	32
2.2. Организация исследования.....	34
<b>ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ НА УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИИ НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ПО ВОРОТАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ</b>	
3.1. Разработка и внедрение на урок физической культуры обучающихся 11 классов комплекса упражнений направленного на совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе .....	36
3.2. Определение результативности применения комплекса упражнений направленного на совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе.....	42
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>46</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях система школьного физического воспитания ориентирована не только на общее физическое развитие обучающихся, но и на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и совершенствование двигательных умений через игровые виды деятельности. Мини-футбол занимает важное место в содержании уроков физической культуры благодаря своей доступности, эмоциональной насыщенности и высокой моторной плотности.

Особое значение на старшей ступени обучения приобретает целенаправленное развитие технических приёмов, которые способствуют формированию игровой компетентности и устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Одним из ключевых технических элементов в мини-футболе является удар по воротам, от качества исполнения которого зависят результативность игры, уверенность игрока и его общее игровое поведение.

Актуальность выбранной темы определяется необходимостью совершенствования методики преподавания мини-футбола на уроках физической культуры с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся 11 классов, а также недостаточной проработанностью методических приёмов, направленных на улучшение техники удара по воротам в условиях ограниченного учебного времени.

**Объект исследования:** урок физической культуры обучающихся 11 класса.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений направленный на совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе у обучающихся 11 классов.

### **Цель исследования**

Совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе у обучающихся 11 классов на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования.** Процесс совершенствование техники удара по воротам у обучающихся 11 классов будет результативней если:

— на урок физической культуры будет внедрен специально разработанный комплекс упражнений направленный на повышение точности, силы и эффективности выполнения ударов в мини-футболе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 11 классов.

#### **Задачи исследования**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме обучения технике ударов по воротам в мини-футболе.
2. Разработать и внедрить комплекс упражнений направленный на совершенствования техники удара по воротам на уроке физической культуры.
3. Оценить эффективность специально разработанного комплекса упражнений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

## **1.1. Особенности физической и двигательной подготовленности обучающихся 11 классов**

Физическое развитие и двигательная подготовленность обучающихся старших классов, в частности 11-х, представляют собой совокупность морфофункциональных и моторных характеристик, определяющих уровень физического здоровья, работоспособности и способности к освоению различных двигательных действий. В возрасте 16–17 лет продолжается процесс полового и физиологического созревания, завершается формирование основных систем организма, стабилизируются функциональные показатели, что создаёт благоприятные условия для целенаправленного совершенствования двигательных навыков и умений.

В физиологическом аспекте обучающиеся 11 классов характеризуются относительно высокой устойчивостью сердечно-сосудистой и дыхательной систем к нагрузкам. В этот период наблюдается рост мышечной массы и силы, улучшаются координационные способности, а также увеличивается объём и сила произвольного внимания, что положительно сказывается на освоении технически сложных двигательных действий. Однако у значительной части школьников отмечается несформированность основных физических качеств, несоответствие уровня двигательной активности возрастным нормативам, а также недостаточная мотивация к систематическим занятиям физической культурой [21].

Ведущими направлениями физического воспитания в старших классах являются развитие выносливости, силы, быстроты, координации и ловкости, а также совершенствование прикладных двигательных навыков. Особое внимание уделяется развитию двигательной компетентности — способности сознательно и эффективно выполнять двигательные действия в различных условиях, включая игровые и соревновательные ситуации.

Двигательная подготовленность обучающихся 11 классов формируется под воздействием учебных занятий по физической культуре, внеурочной и внешкольной двигательной активности, а также в процессе повседневной жизнедеятельности. В рамках уроков физической культуры важным элементом становится включение игровых видов спорта, таких как мини-футбол, которые способствуют комплексному развитию физических качеств, социализации и формированию интереса к активному образу жизни.

Исследования показывают, что на данном возрастном этапе у юношей и девушек могут наблюдаться различия в уровне физической подготовленности. У юношей, как правило, выше показатели силы, быстроты и выносливости, в то время как у девушек может быть лучше развита гибкость и координация. Эти особенности следует учитывать при разработке программ и методик физической подготовки, направленных на индивидуализацию и дифференциацию учебного процесса.

Следует также учитывать, что 11 класс — это выпускной этап школьного обучения, характеризующийся высоким уровнем учебной нагрузки, эмоционального напряжения и психологической нестабильности, связанной с подготовкой к государственной итоговой аттестации и выбором жизненного пути. Эти факторы могут оказывать негативное влияние на физическое состояние обучающихся, снижать уровень их двигательной активности, что требует использования разнообразных, эмоционально привлекательных и психологически разгружающих форм организации физической культуры, в частности игровых видов спорта [1].

Физическая подготовленность обучающихся 11 классов представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов, обеспечивающих развитие и реализацию двигательных возможностей организма в процессе физического воспитания и повседневной деятельности. Она является важнейшим показателем эффективности учебного процесса по

физической культуре и предпосылкой к формированию физической культуры личности.

С учётом возрастных и психофизиологических особенностей старшеклассников, к основным компонентам физической подготовленности относятся следующие:

1. Силовая подготовленность. Сила — это способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. У обучающихся 11 классов силовые показатели активно развиваются, особенно у юношей, за счёт гормональных изменений и увеличения мышечной массы. Наиболее выражено развитие абсолютной силы в упражнениях с собственным весом (подтягивание, отжимание), а также проявление скоростно-силовых качеств, что особенно важно в игровых видах спорта, таких как мини-футбол [25].

2. Быстрота. Быстрота включает в себя способность выполнять двигательные действия в минимально возможное время. У старшеклассников данный компонент проявляется в скорости одиночных и серийных движений, скорости реакции, особенно в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Развитие быстроты важно для повышения эффективности игровых действий, таких как стартовое ускорение, обыгрыш соперника или выполнение ударов по мячу [17].

3. Выносливость. Выносливость характеризует способность организма длительно выполнять физическую работу без выраженного снижения работоспособности. В возрасте 16–17 лет наблюдается благоприятный период для развития как общей, так и специальной выносливости. Это имеет особое значение в контексте уроков физической культуры, особенно при выполнении игровых заданий, требующих длительной активности (например, в формате мини-футбольного матча).

4. Ловкость и координационные способности. Ловкость проявляется в способности быстро и точно выполнять сложные двигательные действия,

адаптироваться к изменяющимся условиям. Координационные способности включают точность, согласованность и рациональность движений. Эти качества особенно важны при обучении технике ударов по воротам, маневрированию, владению мячом и взаимодействию с партнёрами по команде в условиях игры [11].

5. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хотя в старшем школьном возрасте гибкость развивается менее активно, чем в младшем и среднем школьном возрасте, она остаётся важной составляющей физической подготовленности, особенно в профилактике травм и обеспечении технически правильного выполнения двигательных действий [17].

6. Двигательная координация и равновесие. Способность сохранять и восстанавливать устойчивое положение тела в покое и движении — важный компонент при выполнении сложных игровых приёмов. У обучающихся 11 классов высокий потенциал для совершенствования этих качеств, особенно при использовании специально подобранных упражнений на стабильность, смену положения тела и работу с мячом [14].

7. Скоростно-силовые качества. Это интегральный компонент, сочетающий силу и быстроту, выражающийся, например, в мощности удара по мячу, взрывной скорости старта, быстром смене направления движения. Именно эти качества лежат в основе результативных действий в мини-футболе и требуют прицельной тренировки [19].

Двигательная подготовленность является одной из важнейших составляющих общей физической культуры личности и представляет собой уровень сформированности двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения разнообразной двигательной деятельности. В условиях образовательного процесса двигательная подготовленность

школьников рассматривается как педагогически управляемый процесс развития двигательных способностей и овладения двигательным опытом.

У обучающихся 11 классов двигательная подготовленность имеет специфические особенности, обусловленные завершением периода полового и физиологического созревания, стабилизацией функций центральной нервной системы и формированием устойчивых форм двигательной активности. На данном этапе наблюдается благоприятная динамика в развитии большинства двигательных способностей, что создаёт предпосылки для совершенствования сложных двигательных действий и выполнения их с высокой точностью и скоростью.

К основным компонентам двигательной подготовленности школьников старших классов относятся:

Двигательные умения — это способность целенаправленно выполнять определённые движения на основе усвоенных знаний и двигательного опыта. Навыки, в свою очередь, являются автоматизированными действиями, доведёнными до высокой степени надёжности и устойчивости в различных условиях. У старшеклассников эти компоненты формируются как в процессе уроков физической культуры, так и в ходе внеклассной и самостоятельной физической активности. В контексте мини-футбола это умения и навыки владения мячом, выполнения передач, ударов по воротам, перемещения в игровых ситуациях и др [25].

Координация движений — это способность точно и согласованно выполнять двигательные действия в пространстве и времени. Включает такие элементы, как чувство равновесия, ориентировка в пространстве, способность к переключению и дифференциации движений. На уроках физической культуры и при обучении технике мини-футбола развитие координации имеет принципиальное значение, поскольку выполнение технически сложных приёмов требует высокой точности и согласованности движений различных групп мышц [31].

Пространственно-временные характеристики движений к этому компоненту относятся способность регулировать скорость и амплитуду движений, своевременно реагировать на изменяющиеся условия, рассчитывать силу, направление и траекторию действий. Развитие пространственно-временных характеристик особенно важно в игровых видах спорта, где эффективность игрока зависит от быстроты и точности реакции, способности предугадывать действия соперника и выбирать оптимальное решение [34].

Двигательная реакция, это способность организма реагировать двигательной активностью на различные раздражители: зрительные, слуховые, тактильные и др. В мини-футболе двигательная реакция обеспечивает успешное взаимодействие с мячом и партнёрами, выполнение защитных и атакующих действий. У старшеклассников двигательные реакции становятся более стабильными и быстрыми, что позволяет переходить к совершенствованию игровых действий на более высоком уровне [26].

Темп, ритм и плавность движений, этот компонент выражает степень гармоничности и экономичности движений. На старшей ступени обучения важным становится формирование двигательной выразительности, культуры движений, что особенно актуально в игровых видах спорта, где высокая темповая организация действий и их плавность способствуют лучшему контролю над телом и мячом [15].

Двигательная активность — это количественный показатель движений, выполняемых в течение определённого периода времени. Она отражает мотивационную и поведенческую сторону двигательной подготовленности. Старшеклассники нередко демонстрируют снижение спонтанной двигательной активности в связи с высокой учебной нагрузкой, что требует целенаправленного педагогического воздействия и стимулирования интереса к занятиям физической культурой через игровые и прикладные формы, такие

как мини-футбол [8].

Таким образом, физическая и двигательная подготовленность обучающихся 11 классов представляет собой важнейший аспект физического воспитания на заключительном этапе общего среднего образования. Данный возрастной период характеризуется завершением процессов физического и полового созревания, стабилизацией функций сердечно-сосудистой и нервной систем, что создаёт благоприятные условия для целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков.

Физическая подготовленность включает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей, а двигательная подготовленность — овладение двигательными действиями, умениями и навыками, развитие двигательной координации, темпа, ритма, точности и реактивности движений. Все эти компоненты взаимосвязаны и обеспечивают не только высокий уровень функциональных возможностей организма, но и готовность к освоению прикладных и спортивных двигательных действий, включая элементы мини-футбола.

В условиях интенсивной учебной нагрузки и снижения общей двигательной активности особую значимость приобретает включение игровых видов спорта, таких как мини-футбол, в содержание уроков физической культуры. Это способствует не только поддержанию и развитию физической формы, но и формированию устойчивой мотивации к физической активности, снятию эмоционального напряжения и укреплению психофизического состояния обучающихся.

Комплексное развитие физической и двигательной подготовленности старшеклассников требует научно обоснованного подхода, дифференциации нагрузки, учета индивидуальных особенностей учащихся и применения современных педагогических технологий, направленных на формирование физически развитой, здоровой и социально активной личности.

## **1.2. Мини-футбол в школьной программе физической культуры:**

### **цели, задачи, содержание**

Мини-футбол (официальное международное название — футзал, от испанского *fútbol sala*) — это современный, динамично развивающийся вид спорта, представляющий собой разновидность футбола, адаптированную для игры в закрытых помещениях на ограниченном игровом пространстве. Он является официальной дисциплиной, признанной Международной федерацией футбола (FIFA) и Ассоциацией футзала (AMF), и включён в программы многих международных соревнований, включая чемпионаты мира и континентальные турниры [14].

Мини-футбол возник в первой половине XX века в Южной Америке, преимущественно в Бразилии и Уругвае, как альтернатива традиционному футболу в условиях ограниченного пространства (залов, школьных дворов и небольших площадок). Первыми организованными соревнованиями по данному виду спорта считаются турниры, проведённые в 1930-е годы. С тех пор мини-футбол прошёл путь от развлекательной формы спортивной активности до полноценной соревновательной дисциплины с чёткими правилами, системой подготовки и международным признанием [21].

Как вид спорта, мини-футбол преследует следующие цели:

- развитие физических качеств и двигательной координации;
- совершенствование тактического мышления и технических умений;
- воспитание личностных качеств (целеустремлённости, дисциплины, умения работать в команде);
- формирование устойчивого интереса к регулярной двигательной активности.

Задачи мини-футбола в спортивной, образовательной и оздоровительной деятельности включают:

- повышение уровня общефизической и специальной подготовленности занимающихся;
- формирование технических навыков: ведение, передача, удар, приём мяча, обводка;
- развитие тактического мышления в условиях высокой плотности игры;
- содействие социализации и воспитанию спортивного духа [35].

Мини-футбол обладает рядом отличительных характеристик, определяющих его как самостоятельную дисциплину, отличную от классического футбола:

1. Размеры поля — значительно меньше, как правило, 40×20 м, с искусственным покрытием и разметкой, схожей с гандбольной.
2. Состав команд — 5 человек (4 полевых игрока и вратарь), с неограниченным количеством замен по ходу игры, что делает мини-футбол высокодинамичным.
3. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени, с возможностью тайм-аутов, что усиливает тактическую насыщенность игры.
4. Мяч — меньшего размера и меньшей отскоковой способности, чем в большом футболе, что способствует лучшему контролю в ограниченном пространстве.
5. Правила игры — предусматривают быстрый ввод мяча в игру (не более 4 секунд), ограничения на действия вратаря, отсутствие офсайда и нарастающее наказание за нарушения (пять фолов за тайм с шестого — пенальти) [33].

Мини-футбол активно используется в системе школьного физического воспитания благодаря своей доступности, зрелищности, разнообразию

технических приёмов и высокой мотивационной привлекательности.

Включение мини-футбола в учебную и внеурочную деятельность позволяет:

- развивать физические качества: скорость, выносливость, ловкость, силу;
- совершенствовать координационные способности;
- формировать у обучающихся навыки командного взаимодействия;
- укреплять здоровье и снимать психоэмоциональное напряжение.

Кроме того, мини-футбол в школьной среде выполняет важную социальную функцию: способствует формированию у школьников позитивной модели поведения, вовлечению в систематические занятия спортом, профилактике девиантного поведения и реализации ценностей здорового образа жизни.

Мини-футбол широко используется в образовательных программах вузов, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта. Он служит:

- эффективной моделью для формирования методических и педагогических компетенций;
- объектом анализа в научно-исследовательской деятельности;
- средством профессионального самоопределения обучающихся.

Мини-футбол — это не только зрелищный и увлекательный вид спорта, но и мощный педагогический инструмент, успешно интегрируемый в процессы физического воспитания, образования и социализации обучающихся. Его особенности — компактность, динамичность, вариативность технических и тактических решений — делают мини-футбол особенно эффективным в работе с детьми и подростками, способствуя всестороннему развитию личности средствами спорта.

Мини-футбол является одной из наиболее востребованных и доступных форм игровых видов спорта, активно внедряемой в образовательный процесс в рамках уроков и внеурочной деятельности по физической культуре. Его включение в школьную программу обусловлено высокой педагогической, оздоровительной и социальной значимостью, а также соответствием возрастным особенностям обучающихся.

Мини-футбол способствует комплексному развитию основных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, координации, силы и реакции. Игра требует постоянного перемещения, смены направлений, выполнения технически сложных элементов, что обуславливает высокий тренировочный эффект.

Через игровые действия школьники осваивают и закрепляют важнейшие двигательные навыки: ведение мяча, передачи, удары по воротам, перемещение с мячом и без него, что обогащает их двигательную культуру и развивает техническую грамотность [16].

Мини-футбол как командная игра способствует воспитанию дисциплины, ответственности, чувства коллективизма, умения сотрудничать и подчинять личные интересы командным задачам. Также игра развивает волевые качества и эмоциональную устойчивость.

Элемент игровой соревновательности повышает мотивацию к занятиям физической культурой, формирует устойчивый интерес к двигательной активности и осознанную установку на здоровье [19].

Задачи обучения мини-футболу в школе:

**Образовательные задачи:**

- Ознакомление с правилами и основами техники и тактики мини-футбола;
- Формирование и совершенствование двигательных навыков, необходимых для эффективной игровой деятельности;

— Развитие способности к принятию решений в условиях игровой обстановки [23].

**Оздоровительные задачи:**

- Повышение функциональных возможностей организма;
- Улучшение осанки, координации движений и общей выносливости;
- Профилактика гиподинамии и связанных с ней нарушений.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитание честности, справедливости, настойчивости, самообладания;
- Формирование навыков взаимодействия в коллективе, толерантности и уважения к сопернику;
- Развитие волевых и морально-нравственных качеств.

Содержание занятий включает как элементы теоретической подготовки, так и практические упражнения по овладению техникой и тактикой игры:

**Теоретическая подготовка:**

- История и развитие мини-футбола;
- Основные правила игры;
- Роль и функции игроков на площадке;
- Этические и тактические аспекты командной игры [31].

**Практическая подготовка:**

— Общие развивающие упражнения с элементами игры (бег с мячом, упражнения на координацию);

Техническая подготовка: ведение мяча, передачи (разными способами), удары по воротам (в движении и с места), остановка мяча, финты.

Тактическая подготовка: передвижения без мяча, взаимодействия в защите и атаке, игра в парах и тройках;

Игровая практика: проведение учебных игр, мини-турниров, отработка игровых ситуаций.

Содержание занятий варьируется в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности учащихся, условий проведения (наличие зала, оборудования) и педагогических задач. Занятия могут проводиться как в рамках уроков физической культуры, так и во внеурочной деятельности, что способствует расширению двигательной активности школьников.

Обучение технике ударов в игровых видах спорта представляет собой важнейшее направление педагогической деятельности в системе физического воспитания, направленное на формирование устойчивых, автоматизированных двигательных действий, способствующих достижению результативности в соревновательной деятельности. Эффективность овладения техникой ударов напрямую зависит от применяемых методических подходов, которые должны быть научно обоснованными, соответствующими возрастным, психофизическим и индивидуальным особенностям обучающихся.

Методический подход — это система педагогических принципов, методов, приёмов и средств, направленных на достижение поставленных целей обучения. В контексте игровых видов спорта, в частности — мини-футбола, футбола, гандбола, волейбола, баскетбола, — обучение технике ударов имеет комплексный характер, охватывающий как моторную сферу, так и когнитивно-волевые компоненты [27].

Ключевая задача методики обучения состоит не только в формировании моторного действия как такового, но и в обеспечении его осознанного, функционально и тактически обоснованного применения в конкретных игровых ситуациях.

Современные научно-педагогические исследования выделяют несколько фундаментальных методических подходов, каждый из которых в

той или иной степени находит применение в процессе обучения технике ударов.

Деятельностный подход – в его основе лежит понимание обучения как активной практической деятельности обучающегося. Согласно этому подходу, освоение техники удара происходит в результате решения двигательных задач, включающих:

- самостоятельный анализ условий выполнения удара;
- планирование действий;
- их практическую реализацию;
- последующую коррекцию и совершенствование.

Применение деятельностного подхода способствует развитию игровой самостоятельности, аналитических способностей и рефлексии обучающегося [7].

Компетентностный подход ориентирует процесс обучения на формирование у обучающихся не просто умений выполнять отдельные технические действия, а способности эффективно применять их в различных игровых контекстах. Он предполагает:

- интеграцию знаний, умений и личностных качеств;
- акцент на результативность и осмысленность выполнения действий;
- использование ситуационных заданий, моделирующих реальные условия игры [3].

В рамках этого подхода акцентируется значение комплексных задач, требующих от обучающегося не только техники, но и тактической сообразительности, коммуникативности, способности к быстрой адаптации.

Личностно-ориентированный подход предполагает максимальный учёт индивидуальных психофизических, мотивационных и когнитивных особенностей обучающихся. Реализация этого подхода требует:

- диагностического анализа двигательной подготовленности учащихся;
- дифференциации и индивидуализации заданий;
- формирования комфортной и поддерживающей образовательной среды;
- развития у обучающегося внутренней мотивации к освоению техники [5].

Такой подход позволяет раскрыть потенциал каждого обучающегося и повышает уровень осознанного отношения к процессу овладения техникой ударов.

Технологический подход ориентирован на точное проектирование образовательного процесса, основанное на применении педагогических технологий, обеспечивающих управляемость и воспроизводимость результатов. В рамках данного подхода обучение ударам строится по следующей логике:

- формулировка целей и задач;
- пошаговое структурирование содержания (двигательного материала);
- подбор методов и средств обучения;
- организация контроля и коррекции результатов.

Особое внимание в этом подходе уделяется поэтапному формированию двигательного навыка и применению современных технических средств обучения (видеоанализ, сенсорные устройства, цифровые приложения) [25].

Игровой и соревновательный подход эффективен при обучении технике ударов в школьной практике, особенно среди подростков. Он базируется на мотивационной привлекательности игровых форм,

способствует:

- снижению тревожности;
- повышению вовлечённости в учебный процесс;
- ускоренному усвоению двигательного материала за счёт

эмоционального фона.

Основными формами реализации являются: игровые задания с элементами удара, мини-игры, технические конкурсы, элементы соревнований по точности, силе, скорости выполнения ударов [27].

Практика физкультурного образования показывает, что наибольшую эффективность в обучении технике ударов демонстрирует комплексное использование вышеуказанных подходов. В зависимости от целей занятия, контингента учащихся, условий и этапа обучения акценты могут смещаться от одного подхода к другому. Так, на начальном этапе целесообразно доминирование технологического и деятельностного подходов, тогда как в условиях игровой практики — игровых и компетентностных.

Удар как техническое действие занимает центральное место в структуре игровых видов спорта с мячом, включая футбол, мини-футбол, гандбол, волейбол и др. Его эффективность напрямую определяет результативность атакующих действий команды. В связи с этим методика обучения технике ударов представляет собой важнейший элемент подготовки обучающихся, требующий системного, научно обоснованного и возрастно-адекватного подхода.

Методические подходы к обучению технике ударов базируются на общедидактических принципах, специфике конкретного вида спорта, а также на индивидуальных особенностях обучающихся.

Обучение ударам должно быть выстроено по логике от простого к сложному, от частичного к целостному. Сначала осваиваются исходные положения, простейшие технические приёмы без мяча, затем вводится мяч, после чего происходит переход к ударам в условиях игры. Методика

предполагает следующие этапы:

- объяснение и показ упражнения;
- выполнение действия без сопротивления;
- отработка удара в стандартных ситуациях;
- применение в подвижной, а затем в игровой форме [37].

Одним из ключевых условий успешного усвоения техники удара является демонстрация идеального двигательного образца. Эффективность этого этапа повышается при использовании:

- видеоматериалов с замедленной съёмкой;
- зрительных ориентиров;
- зеркальных поверхностей;
- сравнительного анализа действий обучающегося и эталона [21].

Каждый обучающийся обладает уникальными антропометрическими и психофизиологическими характеристиками, что требует индивидуального подбора упражнений, дозировки нагрузки и технических акцентов. Например, учащимся с высоким ростом могут подбираться варианты удара с учётом центра тяжести и амплитуды движений.

Монотонность в обучении техническим действиям снижает мотивацию и эффективность усвоения. Поэтому методика включает использование:

- разноуровневых упражнений с мячом;
- соревновательных заданий на точность и силу удара;
- игровых элементов (например, «удар по цели», «пробей пенальти», «обведи и бей»);
- упражнений на нестандартных покрытиях или с ограниченным временем [1].

Для формирования правильной техники важно обеспечить оперативную обратную связь. Коррекция может осуществляться:

- вербально (указание на ошибки);
- визуально (запись и просмотр видео);

- с использованием сенсорных технологий (датчики, приложения);
- посредством самооценки и взаимооценки обучающихся.

Удар в игровых видах спорта — это не только механическое действие, но и результат когнитивной деятельности: восприятие ситуации, принятие решения, реализация моторной программы. У обучающихся 11 классов отмечаются следующие особенности:

- высокая способность к освоению сложных двигательных навыков;
- устойчивое внимание;
- сформированное абстрактно-логическое мышление;
- потребность в соревновательной деятельности и самоутверждении [29].

Это позволяет использовать более сложные и вариативные методики: ситуационные задания, моделирование игровых эпизодов, работу в парах и тройках, микроигры с конкретной задачей на удар.

Обучение технике удара не может рассматриваться изолированно от тактики. Удар — это всегда элемент игровой ситуации. Поэтому методически важно:

- обучать удару в контексте выбора момента;
- моделировать взаимодействие с партнёром;
- обучать способам обманных действий перед ударом (финт, остановка, ложное движение) [32].

### **1.3. Характеристика основных видов ударов по воротам в мини-футболе**

Технико-тактические действия в футболе представляют собой комплекс целенаправленных двигательных умений и умений принимать решения, обеспечивающих эффективное ведение игровой деятельности в условиях постоянной изменяющейся соревновательной среды. Эти действия объединяют технические навыки владения мячом и телом, а также

тактические способности к анализу ситуации и выбору наилучшего способа взаимодействия с партнёрами и противниками [3].

Технические действия — это основные приёмы обращения с мячом и перемещения, освоение которых составляет фундамент индивидуальной подготовки футболиста [2]. К ним относятся:

1. Ведение мяча — контролируемое перемещение мяча по полю в различных направлениях. Виды ведения: прямолинейное, с изменением направления, скоростное, медленное, ведение с финтами.

2. Передача мяча — выполнение паса партнёру. Различают передачи по способу (внутренней стороной стопы, подъёмом, внешней стороной и др.), по траектории (низом, верхом), по расстоянию (короткая, средняя, длинная).

3. Приём мяча — действия по остановке и контролю мяча. Бывает приём мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой.

4. Удары по мячу — действия, направленные на нанесение удара с целью передачи, выбивания, удара по воротам. Используются различные части стопы и различные положения тела.

5. Финты и обводка — индивидуальные действия по обману соперника и прохождению его с мячом. Включают ложные движения, резкие смены направления, замахи, остановки.

6. Игра головой — применяется как для передачи, так и для завершения атак. Требуется координация, выбора позиции и расчёта времени.

7. Отбор мяча — техническое действие в защите, направленное на овладение мячом у соперника.

8. Подкаты и блокировки — действия защиты, направленные на прерывание атаки [12].

Тактические действия представляют собой осознанное применение технических умений в контексте командного взаимодействия и игровой ситуации. Они делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные тактические действия:

- выбор позиции;
- открывание под передачу;
- задержка соперника;
- индивидуальный прессинг;
- выбор момента для обводки или паса.

Групповые тактические действия:

- «стенка» (двойной пас);
- «треугольник»;
- взаимодействие в атаке/защите между 2–3 игроками;
- перекрытие зон и смена позиций [14].

Командные тактические действия:

- организация обороны (зональная, персональная, комбинированная);
- построение атак (позиционная атака, контратака, фланговая атака);
- перестроение команды при потере или завладении мячом;
- прессинг и выход из обороны [38].

Техника и тактика в футболе находятся в неразрывной связи. Владение техникой без понимания тактики ограничивает эффективность игрока, в то время как тактические намерения невозможно реализовать без соответствующих технических умений. Поэтому в процессе обучения и подготовки необходимо интегрировать технические элементы в игровые упражнения и игровые модели, формируя не только двигательные навыки, но и игровое мышление.

Удар по мячу — одно из базовых технических действий в мини-футболе, определяющее эффективность атакующих действий команды. Владение различными видами ударов по воротам существенно расширяет арсенал нападающего игрока, способствует тактическому разнообразию,

быстрому принятию решений в ограниченном пространстве и при высокой плотности обороны. Техническая многовариантность ударов позволяет адаптировать действия к динамике игры, положению соперников и пространственным условиям [18].

Удары по воротам в мини-футболе классифицируются по различным критериям, включая способ выполнения, часть стопы, используемую для удара, траекторию мяча, исходную позицию игрока и игровую ситуацию. В педагогической и спортивной литературе принято выделять следующие основные виды ударов:

1. Удар внутренней частью стопы. Это наиболее точный удар, выполняемый внутренней стороной стопы с проведением ноги по траектории мяча. Обычно применяется при завершении комбинации с ближнего или среднего расстояния. Технические особенности:

- корпус слегка наклонён вперёд;
- опорная нога ставится рядом с мячом;
- ударная нога отводится назад с последующим мягким проведением мяча;
- взгляд направлен на мяч.

Преимущества:

- высокая точность;
- контроль за направлением удара;
- сниженный риск потери мяча.

Недостатки:

- относительно низкая сила удара;
- неэффективен на дальних дистанциях или при активном противодействии.

2. Удар подъёмом (шнуровкой). Один из наиболее распространённых и универсальных ударов в мини-футболе. Выполняется средней частью подъёма, позволяет придать мячу значительную скорость. Технические

особенности:

- нога свободно размахивается назад;
- ударная часть подъёма контактирует с центром мяча;
- движение резкое, с последующим завершением амплитуды удара.

Преимущества:

- высокая сила удара;
- возможность пробить с дальней дистанции;
- универсальность (подходит как для ударов с ходу, так и с места).

Недостатки:

- требует точной координации и баланса;
- вероятность отклонения от цели при недостаточной

концентрации.

3. Удар с носка. Применяется в условиях ограниченного времени и пространства, особенно в ситуациях ближнего боя или при необходимости неожиданного завершения атаки. Технические особенности:

- удар наносится кончиком стопы с минимальной амплитудой;
- корпус сохраняет вертикальное положение;
- движение осуществляется за счёт сгибания-разгибания

голеностопа.

Преимущества:

- внезапность удара;
- минимальная подготовка;
- эффективен в борьбе с защитником или при остром угле.

Недостатки:

- низкая точность;
- сложность контроля направления и высоты полёта мяча.

4. Удар внешней частью стопы. Технически сложный удар, выполняемый в основном опытными игроками. Позволяет придать мячу

нестандартную траекторию (эффект вращения) и обойти защитника или вратаря. Технические особенности:

- мяч касается наружной части стопы;
- корпус разворачивается по направлению удара;
- движение ноги сопровождается поворотом в голеностопном

суставе.

Преимущества:

- элемент неожиданности;
- нестандартная траектория (удобен при обводке вратаря).

Недостатки:

- сложность исполнения;
- требует высокой точности движений и развитой координации.

5. Удар с лёта и полулёта. Удар выполняется по мячу, находящемуся в воздухе. Применяется при завершении атак после навесов, рикошетов, передач в касание. Технические особенности:

- полная концентрация на мяче;
- опорная нога ставится в момент соприкосновения с мячом;
- движение ударной ноги синхронизируется с траекторией мяча.

Преимущества:

- высокая скорость завершения;
- зрелищность и эффективность;
- возможность атаковать без остановки мяча.

Недостатки:

- повышенная сложность;
- риск потери равновесия;
- требует развитого чувства тайминга и координации.

6. Удар пяткой. Используется преимущественно в нестандартных игровых ситуациях, в условиях плотной обороны или при неожиданной смене направления атаки. Технические особенности:

- корпус наклоняется вперед;
- мяч ударяется пяткой, часто в падении или с разворотом спиной к воротам;
- движение осуществляется за счёт разгибания коленного сустава.

Преимущества:

- неожиданность;
- возможность ударить в ситуации, когда другие варианты недоступны.

Недостатки:

- ограниченный контроль;
- низкая сила удара;
- подходит только опытным игрокам [30].

Обучение технике удара по воротам в мини-футболе представляет собой целенаправленный педагогический процесс, направленный на формирование у обучающихся прочных двигательных умений, обеспечивающих точное, сильное и своевременное выполнение удара по мячу. Эффективность этого процесса определяется обоснованным подбором средств и методов обучения, учитывающих возрастные, физиологические и психомоторные особенности обучающихся [25].

Средства обучения — это конкретные упражнения, действия и материалы, с помощью которых реализуются задачи технической подготовки [8]. Их можно классифицировать следующим образом:

а) Основные средства:

- специальные упражнения без мяча, направленные на развитие координации, чувства ритма, равновесия (например, махи ногами, прыжки, имитация удара по мячу);

- подготовительные упражнения с мячом: перекаты мяча, удары по неподвижному мячу в ворота с малого расстояния, удары по мячу, катящемуся с определённой скоростью;
- учебные упражнения с мячом, направленные на формирование техники удара (удары с места, после ведения, с передач, с различных позиций и дистанций);
- игровые упражнения: выполнение ударов в мини-играх 1×1, 2×2, 3×3, завершение атак;
- контрольно-оценочные упражнения: удары по цели (конусам, щитам, сегментам ворот) на точность и силу [31].

б) Вспомогательные средства:

- инвентарь: мячи разной массы и упругости, тренировочные ворота, разметка, ограничители, манекены, тренажёры для удара;
- видеоанализ и визуализация техники удара;
- игровые задания, мотивационные карточки и конкурсы на точность удара [21].

Методы обучения определяют организацию и структуру педагогического процесса, способы передачи знаний, формирования умений и навыков, а также управления обучающей деятельностью [3]. В методике обучения ударам по воротам в мини-футболе применяются следующие методы:

а) Объяснительно-показательный метод:

- включает словесное объяснение и демонстрацию техники удара тренером или опытным учеником;
- важен на первом этапе обучения, когда формируется образ действия;
- сопровождается анализом правильных и ошибочных движений.

б) Репродуктивный метод (повторно-исполнительский):

- предполагает многократное повторение ударов по образцу;

- направлен на закрепление техники и автоматизацию двигательных действий;

- широко используется на стадии формирования устойчивого навыка.

в) Игровой метод:

- реализуется в форме соревновательных и учебно-игровых заданий;

- позволяет формировать навык в условиях, приближенных к реальной игре;

- повышает мотивацию обучающихся и способствует развитию тактического мышления.

г) Частично-поисковый метод:

- стимулирует обучающихся к самостоятельному поиску наилучшего варианта выполнения удара в зависимости от игровой ситуации;

- формирует осознанность и вариативность действий;

- применяется на более продвинутом этапе обучения.

д) Метод программированных тренировок:

- основан на индивидуализации нагрузки и пошаговом усложнении упражнений;

- позволяет учитывать разный уровень подготовленности обучающихся;

- особенно эффективен в условиях внеурочной работы [21].

Обучение следует начинать с освоения ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, переходя к ударам с ходу, с передач и в движении. Важно сочетать техническую отработку с элементами ситуационного анализа (например, выбор угла удара, позиция вратаря). Рекомендуется активно использовать обратную связь, включая видеоразборы

и словесный анализ. Сочетание индивидуальных и групповых форм работы повышает эффективность усвоения.

Рациональное сочетание разнообразных средств и методов обучения позволяет эффективно формировать технику удара по воротам в мини-футболе у школьников. При этом важнейшими условиями являются постепенность, систематичность, учёт возрастных особенностей, игровая направленность упражнений и ориентация на осознанное выполнение действий. Всё это обеспечивает успешное овладение техническими приёмами и их устойчивое применение в условиях игры.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для достижения поставленной цели и решения задач в процессе работы были использованы следующие методы научного исследования:

#### 1. Теоретические методы:

- Анализ научной и учебно-методической литературы — использовался для изучения современных подходов к обучению технике ударов по воротам в мини-футболе, определения методических основ, а также обоснования структуры и содержания учебных занятий.

- Обобщение и систематизация полученной информации — с целью выявления эффективных средств и методических приёмов, применимых в школьной практике.

#### 2. Эмпирические методы:

- Педагогическое наблюдение — проводилось в ходе учебных занятий для фиксации особенностей выполнения ударов обучающимися, анализа их технической подготовленности и динамики освоения приёмов.

- Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий этапы) — использовался для апробации разработанных упражнений и оценки их эффективности в процессе совершенствования техники удара по воротам.

- **Тестирование технической подготовленности** — включало проведение контрольных упражнений на точность и силу удара, а также физические качества (скоростно-силовые показатели, координация, ловкость), которые влияют на эффективность выполнения технических действий.

Для объективной количественной и качественной оценки уровня технической подготовленности обучающихся использовались специально подобранные контрольные упражнения. Они были направлены на диагностику точности, силы, координационной сложности и стабильности выполнения ударов по воротам в условиях, приближенных к игровым.

Контрольные упражнения подбирались с учётом возрастных и физиологических особенностей обучающихся 11 классов, а также требований школьной программы по физической культуре.

1. Упражнение на точность удара по воротам (5 попыток):  
– обучающийся выполняет удары по воротам, разделённым на 3 зоны (левый угол, правый угол, центр);

– фиксируется количество точных попаданий в целевую зону (балльная система: 2 балла – угол, 1 балл – центр).

2. Упражнение на силу удара:

– фиксируется расстояние, на которое мяч после удара откатывается от стартовой отметки (с применением измерительной ленты);

– оценивается среднее значение по 3 попыткам.

3. Удар по катящемуся мячу после передачи:

– упражнение моделирует игровую ситуацию: партнёр выполняет передачу, обучающийся бьёт по мячу в движение;

– оценивается техника выполнения (положение тела, работа опорной ноги, зона контакта с мячом), а также результативность (точность удара в ворота).

4. Удар в движении после ведения мяча:

– обучающийся ведёт мяч в течение 5–6 метров, затем наносит удар по воротам;

– учитываются плавность перехода от ведения к удару, точность и скорость исполнения.

**Таблица 1**

**Критерии оценки**

<b>Критерий</b>	<b>Описание</b>
<b>Положение тела при ударе</b>	Стабильность, баланс, координация движений
<b>Работа ног (ударная и опорная)</b>	Расположение опорной ноги, проекция центра тяжести, техника маха

<b>Контакт с мячом</b>	Чёткое попадание в оптимальную точку мяча, использование нужной зоны стопы
<b>Точность удара</b>	Попадание в заданную цель или зону ворот
<b>Сила удара</b>	Мощность и дальность отлёта мяча после удара
<b>Скорость выполнения</b>	Темп и скорость перехода от предварительного действия (ведения/передачи) к удару

Каждый из критериев оценивался по 5-балльной шкале, что позволяло проводить сравнительный анализ как в пределах одной группы, так и между группами.

### **3. Методы математической обработки данных:**

- Количественный анализ и сравнение результатов — использовались для обработки результатов педагогического эксперимента (до и после формирующего этапа), с целью выявления статистически значимых изменений.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование по теме «Совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе на уроках физической культуры обучающихся 11 классов» проводилось на базе МАОУ «СШ №19 имени А. В. Седельникова»

В экспериментальной части исследования приняли участие 40 обучающихся 11-х классов, которые были разделены на две равные группы:

- **Экспериментальная группа (ЭГ)** – 20 человек;
- **Контрольная группа (КГ)** – 20 человек.

Для обеспечения достоверности результатов обе группы имели сходный уровень физической и технической подготовленности на начальном этапе. Организация исследования включала три основных этапа:

### **1. Констатирующий этап**

На данном этапе была проведена первоначальная диагностика уровня развития техники удара по воротам у обучающихся обеих групп. Использовались педагогические наблюдения, тестирование, а также

анкетирование с целью:

- определения исходного уровня технической подготовленности;
- выявления наиболее распространённых ошибок при выполнении ударов;
- установления мотивации к занятию мини-футболом.

Результаты, полученные на данном этапе, позволили определить направления дальнейшего педагогического воздействия и разработать целенаправленную методику обучения для экспериментальной группы.

## **2. Формирующий этап**

На этом этапе в учебный процесс экспериментальной группы была внедрена специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование техники удара по воротам. Методика предусматривала:

- поэтапное освоение технических приёмов (удары внутренней стороной стопы, подъёмом, в движении, после ведения и передачи);
- применение прогрессивных методических приёмов (повторный, игровой, соревновательный метод);
- включение заданий с повышением уровня координационной сложности.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, без использования дополнительного комплекса упражнений.

## **3. Заключительный этап**

На завершающем этапе вновь проводилось тестирование и наблюдение за техникой выполнения ударов по воротам в обеих группах. Также был проведён сравнительный анализ результатов до и после формирующего этапа. Это позволило оценить эффективность разработанной методики.

Кроме того, была проведена итоговая анкета с целью выяснения изменений в мотивации и отношении обучающихся к занятиям мини-футболом.

## **ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ НА УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ**

## **КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ПО ВОРОТАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

### **3.1. Разработка и внедрение на урок физической культуры обучающихся 11 классов комплекса упражнений направленного на совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе**

Совершенствование технических приёмов в мини-футболе, в том числе ударов по воротам, является важнейшим компонентом подготовки обучающихся на уроках физической культуры. В школьной практике нередко наблюдается недостаточная эффективность овладения данным элементом, что обусловлено как ограниченным временем урока, так и отсутствием специально направленной методики. В связи с этим возникает необходимость разработки и внедрения педагогически обоснованного комплекса упражнений, ориентированного на постепенное и целенаправленное формирование техники удара по воротам в условиях урочной деятельности. Такой подход способствует не только повышению уровня технической подготовленности обучающихся, но и активизации их интереса к занятиям мини-футболом.

В соответствии с целями и задачами исследования был разработан комплекс упражнений, направленный на поэтапное совершенствование техники удара по воротам у обучающихся 11 классов. Основу комплекса составили упражнения, адаптированные под возрастные и физиологические особенности старшеклассников, а также под условия проведения уроков физической культуры в школе. Важно было соблюсти принцип доступности, вариативности и постепенности увеличения координационной и физической нагрузки.

#### **1. Подготовительный блок**

Цель — активизация опорно-двигательного аппарата, включение в

двигательную деятельность, подготовка мышц, суставов и внимания к технической работе:

- бег с мячом (змейкой между фишками);
- пас партнёру и удар в стену с возвратом;
- упражнения на развитие чувства мяча: жонглирование мячом, контроль мяча после подброса;
- удары по неподвижному мячу с места (на точность).

## 2. Основной блок

Цель — обучение и совершенствование ударов различными способами в игровых условиях:

- удары внутренней стороной стопы в обозначенные зоны ворот;
- удары подъёмом по мячу, катящемуся навстречу;
- удары после ведения мяча (длина ведения 5–7 м);
- удары после короткой передачи партнёра;
- удары в ограниченное пространство (ворота разделены на сектора);
- выполнение серий из 3–5 ударов подряд (на выносливость и концентрацию);
- условные игры и задания: «попади в угол», «удар с одного касания», «забей за 30 секунд» и др.

## 3. Заключительный блок

Цель — закрепление технических действий в игровых условиях, снижение эмоционального и физического напряжения:

- мини-игры 3×3 и 5×5 с акцентом на завершение атаки ударом;
- удары по воротам с сопротивлением защитника;
- игровые задания с ограничением времени на выполнение удара;
- дыхательная гимнастика и упражнения на растяжку.

Весь комплекс внедрялся в содержание уроков физической культуры

экспериментальной группы в течение 8 недель (2 занятия в неделю).

Комплекс базировалась на следующих принципах:

- повторности (многократное выполнение ударов для закрепления двигательного навыка);
- наглядности (показ учителя, видеоматериалы);
- обратной связи (коррекция ошибок, индивидуальные рекомендации);
- мотивационной направленности (включение элементов соревновательности и геймификации).

### **Применение комплекса упражнений для совершенствования техники удара по воротам в мини-футболе (учебный год 2024-2025)**

#### **Сентябрь: Подготовительный этап**

В сентябре основное внимание было уделено подготовке обучающихся к активным занятиям физической культурой и мини-футболом. Этот месяц был направлен на активизацию физических кондиций учеников и подготовку их к более сложным технико-тактическим действиям.

Задачи месяца:

- Развитие общей физической подготовленности.
- Введение в основы мини-футбола.
- Подготовка обучающихся к освоению ударных техник.

Основные упражнения:

- Разминка: бег с мячом, змейка.
- Жонглирование мячом, упражнения на контроль мяча.
- Удары по неподвижному мячу (освоение удара внутренней стороной стопы).
- Основы ведения мяча, передача мяча.

#### **Октябрь: Основы техники удара**

В октябре акцент был сделан на обучении базовым техникам удара по воротам. Учащиеся начали осваивать различные виды ударов, а также начали

работать над точностью и силой удара.

Задачи месяца:

- Освоение ударов по воротам.
- Повышение точности удара.
- Развитие координации движений.

Основные упражнения:

- Удар по воротам с места (на точность).
- Удары в цель по зонам ворот.
- Удары подъёмом по катящемуся мячу.
- Развитие координации: упражнения с мячом и без мяча.

Ноябрь: Развитие точности и силы удара

Ноябрь был посвящён улучшению точности и силы удара, а также увеличению общей выносливости и координации при выполнении ударов в движении.

Задачи месяца:

- Укрепление технических навыков.
- Развитие силы и точности удара.
- Совершенствование ударов в движении.

Основные упражнения:

- Удары по воротам после ведения мяча.
- Удары после короткой передачи партнёра.
- Удары на силу (удар по воротам с увеличением дистанции).
- Специальные упражнения на выносливость: удары с различной

интенсивностью.

**Декабрь: Игра с элементами тактики**

В декабре была проведена углублённая работа над применением техник удара в условиях игровых ситуаций. Обучающиеся начали включать элементы тактики, работая в парах и командах.

Задачи месяца:

- Применение удара в игровых условиях.
- Совершенствование техники в условиях тактической игры.
- Повышение общей физической и технической подготовки.

Основные упражнения:

- Игры 3×3 с акцентом на завершение атаки ударами по воротам.
- Удары по воротам с ограничением времени.
- Удары в условиях игровой ситуации (пас, движение, удар).
- Упражнения с партнёром (передача и удар).

Январь: Развитие стабильности и техники под давлением

Январь был направлен на укрепление техники ударов под давлением (с сопротивлением защитников), а также на развитие устойчивости и стабильности в выполнении ударов.

Задачи месяца:

- Укрепление стабильности выполнения удара.
- Развитие уверенности при выполнении ударов под давлением.
- Совершенствование ударов после ведения мяча.

Основные упражнения:

- Удары по воротам с защитником.
- Удары по воротам после паса и с замедлением.
- Упражнения на точность с повышенным эмоциональным напряжением.

- Практические задания с противодействием защитников.

**Февраль: Интенсивная работа над силами и техникой ударов в движении**

Февраль был посвящён продолжению работы над улучшением ударов в движении и улучшению силы удара, особенно при контратаках.

Задачи месяца:

- Совершенствование ударов в движении.
- Укрепление силы и скорости удара.

- Применение ударов в условиях физической усталости.

Основные упражнения:

- Удары в движении после контратаки.
- Удары с большой дистанции (удар подъёмом).
- Мини-игры с акцентом на скорость выполнения ударов.

### **Март: Итоговая работа и совершенствование взаимодействия в группе**

Март стал финальным этапом работы, на котором внимание было сосредоточено на совершенствовании взаимодействия с партнёрами и окончательной отработке всех техник ударов.

Задачи месяца:

- Подведение итогов обучения.
- Совершенствование взаимодействия с партнёрами в атакующих действиях.

- Проверка уровня овладения техникой удара.

Основные упражнения:

- Мини-игры 5×5 с фокусом на завершение атак ударами.
- Удары по воротам в условиях повышенной интенсивности.
- Игры на время и точность (с ограничениями по времени на удар).

### **Апрель: Оценка результатов и корректировка**

Апрель был направлен на завершение курса, анализ достигнутых результатов и корректировку техники ударов.

Задачи месяца:

- Оценка и анализ результатов.
- Проведение финальных тестов.
- Корректировка техники удара и подготовка к итоговым соревнованиям.

Основные упражнения:

- Итоговые контрольные тесты.

- Подведение итогов в индивидуальной и командной формах.
- Игровые задания с анализом ошибок и достижения целей.

### **3.2. Определение результативности применения комплекса упражнений направленного на совершенствование техники удара по воротам в мини-футболе**

В целях проверки эффективности предложенной методики совершенствования техники удара по воротам в мини-футболе был проведён педагогический эксперимент, включавший сравнение контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп на основе результатов тестирования, проведённого на констатирующем и заключительном этапах.

На начальном этапе исследования обе группы демонстрировали примерно одинаковые результаты, что подтверждает их сопоставимость по уровню технической подготовленности.

**Таблица 2**

#### **Результаты констатирующий этап исследования**

<b>Показатель</b>	<b>ЭГ (среднее значение)</b>	<b>КГ (среднее значение)</b>
Точность удара (из 10 возможных баллов)	5,3	5,2
Сила удара (м, среднее отлёта мяча)	11,4	11,2
Удар после ведения (из 10 баллов)	5,0	5,1
Удар после передачи (из 10 баллов)	5,1	5,2

Вывод: различия между группами статистически незначимы, обе группы стартовали с примерно равными исходными возможностями.

После проведения формирующего этапа, в ходе которого

экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, были зафиксированы изменения в уровне технической подготовленности.

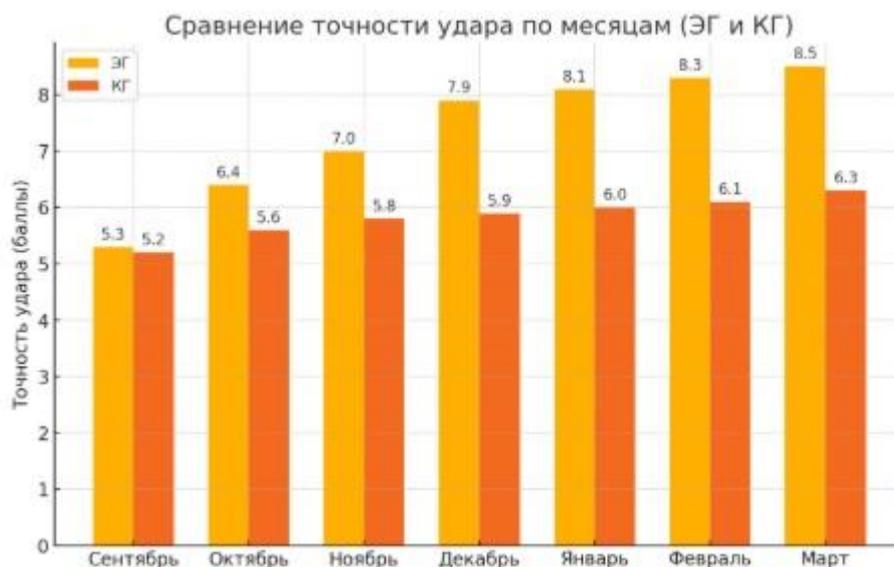
**Таблица 2**

**Результаты заключительного этапа исследования**

<b>Показатель</b>	<b>ЭГ (после эксперимента)</b>	<b>КГ (после эксперимента)</b>
Точность удара (из 10 возможных баллов)	8,1	6,0
Сила удара (м, среднее отлёта мяча)	13,7	11,6
Удар после ведения (из 10 баллов)	7,9	5,4
Удар после передачи (из 10 баллов)	8,2	5,6

**Рисунок 1**

**Сравнение точности удара по месяца у двух групп**



Полученные данные свидетельствуют о значительном приросте показателей в экспериментальной группе по всем тестируемым аспектам:

- прирост по точности удара составил **+2,8 балла**;
- сила удара возросла в среднем на **+2,3 метра**;
- качество удара после ведения и после передачи улучшилось на **2,9–3,1 балла**.

В то же время в контрольной группе изменения незначительны и, в основном, связаны с естественным приростом двигательного опыта.

Таким образом, внедрение методически обоснованного комплекса упражнений положительно повлияло на формирование и совершенствование техники удара по воротам. Обучающиеся экспериментальной группы не только повысили точность и силу ударов, но и улучшили выполнение приёмов в условиях, приближённых к игровым.

## ВЫВОДЫ

1. Изучение научно-методической литературы показало, что успешное освоение техники удара по воротам в мини-футболе требует комплексного подхода. Важным аспектом является развитие координации движений, силы и точности удара, а также умения выбирать оптимальную технику удара в зависимости от ситуации на поле. Литература подчеркивает необходимость применения индивидуализированных методов обучения и регулярных тренировок для повышения эффективности.

2. Разработанный комплекс упражнений охватывает различные аспекты техники удара, включая упражнения на силу и точность удара, а также тренировку реакции и скорости. Упражнения ориентированы на использование как индивидуальных, так и групповых тренировочных методов, что способствует более глубокой проработке навыков и улучшению взаимодействия игроков в условиях ограниченного пространства.

3. Оценка эффективности комплекса упражнений показала положительные результаты. В процессе внедрения программы тренировки наблюдается значительное улучшение точности ударов, реакции и координации движений у обучающихся. Применение комплексного подхода в обучении способствует не только улучшению технических навыков, но и повышению общей физической подготовки учащихся. Также была замечена высокая мотивация учеников, что подтверждает правильность выбранной методики.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев, А. А. Роль игровых элементов в обучении технике мини-футбола на школьных уроках физической культуры / А. А. Андреев // Спортивная педагогика в школе. – 2022. – № 1. – С. 33–37.
2. Архипова, Е. С. Ключевые аспекты тренировки ударной техники в мини-футболе / Е. С. Архипова // Спортивные науки и здоровье. – 2023. – № 3. – С. 58–62.
3. Беляев, Ю. В. Особенности обучения ударной технике в мини-футболе на уроках физической культуры / Ю. В. Беляев // Журнал спортивного образования. – 2021. – № 1. – С. 20–25.
4. Гаврилова, И. А. Роль упражнений на точность и силу удара в мини-футболе в школьной программе / И. А. Гаврилова // Спортивное воспитание школьников. – 2024. – № 3. – С. 14–18.
5. Герасимова, Т. В. Мотивация учащихся 11 классов к обучению мини-футболу и совершенствованию ударной техники / Т. В. Герасимова // Педагогика физической культуры. – 2025. – № 9. – С. 32–37.
6. Захаров, А. Ю. Формирование техники ударов в мини-футболе в рамках школьной программы физической культуры / А. Ю. Захаров // Вестник физического воспитания. – 2023. – № 8. – С. 22–28.
7. Захарова, Т. И. Роль мини-футбола в повышении физической активности школьников / Т. И. Захарова // Современные подходы в спортивной педагогике. – 2025. – № 5. – С. 41–46.
8. Иванов, А. В. Методика обучения технике ударов по воротам в мини-футболе / А. В. Иванов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 4. – С. 12–16.
9. Иванова, Н. И. Методика тренировки ударов по воротам в мини-футболе для старшеклассников / Н. И. Иванова // Физкультура в школе. – 2025. – № 1. – С. 27–31.

10. Ковалева, О. В. Ударная техника в мини-футболе: подходы к обучению и тренировки / О. В. Ковалева // Физическое воспитание и спорт в школьной практике. – 2025. – № 2. – С. 10–15.
11. Кузнецов, В. М. Физическое воспитание и мини-футбол в школьной программе / В. М. Кузнецов // Учебно-методическое пособие по физической культуре. – 2023. – № 4. – С. 36–40.
12. Лебедев, В. И. Совершенствование техники удара в мини-футболе у школьников старших классов / В. И. Лебедев // Педагогика спортивных игр. – 2022. – № 2. – С. 58–63.
13. Левина, К. О. Комплекс упражнений для совершенствования ударной техники в мини-футболе у школьников / К. О. Левина // Журнал спортивного образования. – 2025. – № 6. – С. 45–49.
14. Макаров, Д. А. Тактика и техника игры в мини-футбол в образовательном процессе / Д. А. Макаров // Теория и методика физического воспитания. – 2020. – № 6. – С. 18–22.
15. Мельников, С. Ю. Особенности тренировки ударной техники в мини-футболе у подростков / С. Ю. Мельников // Здоровье и физическое воспитание школьников. – 2025. – № 8. – С. 34–39.
16. Михайлова, И. А. Методические рекомендации по обучению технике мини-футбола в школе / И. А. Михайлова // Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях. – 2021. – № 3. – С. 16–21.
17. Павлов, М. П. Роль игровых элементов в обучении технике мини-футбола / М. П. Павлов // Физкультура и спорт в школе. – 2023. – № 10. – С. 27–33.
18. Петров, М. Г. Теория и практика мини-футбола в школьном обучении / М. Г. Петров // Журнал теории и практики физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 6–12.

19. Петрова, С. А. Тактические и технические аспекты игры в мини-футбол на уроках физической культуры / С. А. Петрова // Спортивная педагогика в школе. – 2025. – № 1. – С. 12–16.
20. Романова, А. В. Использование мини-футбола для повышения точности и скорости ударов в школьной физкультуре / А. В. Романова // Журнал спортивной науки. – 2025. – № 2. – С. 25–30.
21. Сергеева, О. П. Методика подготовки учеников к выполнению ударов по воротам в мини-футболе / О. П. Сергеева // Спортивная педагогика. – 2022. – № 1. – С. 12–18.
22. Смирнов, И. И. Совершенствование физических и технических навыков в мини-футболе / И. И. Смирнов // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 5–10.
23. Соколова, Л. В. Развитие координационных способностей через мини-футбол / Л. В. Соколова // Журнал педагогических наук. – 2024. – № 2. – С. 22–27.
24. Степанов, В. Н. Разработка индивидуальных программ для учащихся старших классов по технике удара в мини-футболе / В. Н. Степанов // Физическая культура и образование. – 2025. – № 6. – С. 18–22.
25. Федорова, Н. А. Психология спортивного мастерства: на примере мини-футбола / Н. А. Федорова // Психология спорта и физической активности. – 2020. – № 4. – С. 19–24.
26. Фролова, Т. С. Методика работы с учениками 11 класса по совершенствованию ударов по воротам / Т. С. Фролова // Образование и физическая культура. – 2024. – № 4. – С. 39–44.
27. Харитонов, С. П. Особенности тренировки точности удара в мини-футболе в школьном обучении / С. П. Харитонов // Методические рекомендации для преподавателей физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 10–14.

28. Шевченко, Н. И. Развитие физических качеств и техники мини-футбола у школьников старших классов / Н. И. Шевченко // Современные тенденции в спортивном образовании. – 2025. – № 5. – С. 24–28.
29. Шумилова, Е. С. Роль физических упражнений в обучении ударам по воротам в мини-футболе / Е. С. Шумилова // Научный вестник физического воспитания. – 2025. – № 7. – С. 17–22.
30. Лукина, Е. И. Использование мини-футбола для развития точности ударов у школьников / Е. И. Лукина // Современные исследования в области физической культуры. – 2024. – № 9. – С. 15–19.
31. Иванова, Л. В. Инновационные подходы в обучении ударной технике в мини-футболе / Л. В. Иванова // Педагогика физической культуры и спорта. – 2022. – № 5. – С. 35–40.
32. Плотников, И. Н. Влияние мини-футбола на развитие скоростных качеств у школьников / И. Н. Плотников // Научно-методическое руководство по физической культуре. – 2023. – № 7. – С. 21–27.
33. Рябцев, В. Ю. Развитие техники ударов в мини-футболе у школьников 11 классов / В. Ю. Рябцев // Сборник научных статей. – 2023. – С. 48–53.
34. Мищенко, А. М. Методика тренировки точности удара по воротам в мини-футболе / А. М. Мищенко // Журнал физической культуры и спорта. – 2024. – № 2. – С. 31–37.
35. Новиков, В. Г. Теоретические основы обучения технике мини-футбола / В. Г. Новиков // Теория и практика спортивного образования. – 2024. – № 6. – С. 27–32.
36. Тимофеев, А. И. Развитие ударной техники в мини-футболе у подростков через специальные упражнения / А. И. Тимофеев // Журнал педагогических исследований. – 2025. – № 3. – С. 28–33.
37. Соловьев, Р. П. Проблемы формирования точности ударов в мини-футболе на уроках физкультуры / Р. П. Соловьев // Физкультура и здоровье. – 2023. – № 4. – С. 18–23.

38. Тарасова, Н. В. Использование видеоматериалов для улучшения техники удара в мини-футболе / Н. В. Тарасова // Спортивная методика. – 2024. – № 5. – С. 14–19.
39. Козлов, Н. С. Особенности подготовки учеников 11 классов к ударам по воротам в мини-футболе / Н. С. Козлов // Научно-методические подходы. – 2025. – № 2. – С. 24–29.
40. Чернов, И. А. Технология обучения технике ударов по воротам в мини-футболе на уроках физической культуры / И. А. Чернов // Физическое воспитание и спорт. – 202