Михайлов Сергей Николаевич
тренер-преподаватель
МАУ ДО «СШ «Аль»
с. Янтиково, Чувашская Республика

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: *статья посвящена актуальной проблеме построения эффективной технической подготовки юных футболистов на начальном этапе многолетней тренировки. Анализ практики работы детско-юношеских спортивных школ показывает, что традиционный подход, основанный на многократном повторении изолированных технических элементов, не в полной мере учитывает возрастные особенности развития координационных способностей и психологические механизмы формирования двигательных навыков. Цель статьи – представить научно обоснованную методику технической подготовки, интегрирующую принципы деятельностного подхода и возрастной периодизации развития. Главный вывод: эффективность технической подготовки юных футболистов 8–12 лет достигается за счёт игрового метода, вариативности упражнений и опережающего развития координационных способностей, а не за счёт объёма «сухой» повторной работы.*

Ключевые слова: *Техническая подготовка, юные футболисты, двигательный навык, координационные способности, сенситивные периоды, игровой метод, методика обучения, возрастные особенности, спортивная педагогика, многолетняя подготовка.*

Введение

Актуальность темы определяется возрастающими требованиями к уровню технического мастерства футболистов на фоне интенсификации игры и сокращения времени на принятие решений. В современном футболе успех действия зависит не только от владения приёмом, но и от способности выполнить его в условиях дефицита времени, противодействия соперника и смены игровых ситуаций.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Это предъявляет особые требования к системе подготовки резерва, начиная с младшего школьного возраста.

В теории и методике детско-юношеского спорта накоплен значительный объём знаний о закономерностях формирования двигательных навыков. Однако анализ реальной тренировочной практики в детско-юношеских спортивных школах по футболу позволяет выявить ряд противоречий. Первое противоречие – между необходимостью вариативного технического оснащения и преобладанием в тренировке стандартных, стереотипных повторений.

Второе – между возрастными особенностями психики (непроизвольность внимания, потребность в игре) и формами организации занятий, копирующими взрослый спорт (длительные, монотонные упражнения). Третье – между сенситивными периодами развития координационных способностей (7–10 лет) и недостаточным использованием в этом возрасте специальных координационных упражнений с мячом.

Нерешённым остаётся вопрос о соотношении объёмов технической подготовки, направленной на стабилизацию навыка, и подготовки, направленной на его вариативность применительно к юным футболистам 8–12 лет. Многие тренеры ориентируются на

«надёжное» закрепление одной техники, опасаясь, что вариативность приведёт к ошибкам. Однако современные исследования в области педагогики спорта показывают, что именно вариативное обучение в сенситивные периоды способствует формированию гибкого, адаптивного навыка.

Цель данной статьи – на основе анализа классических положений отечественной психологии и педагогики, а также обобщения передовой практики, представить методику технической подготовки юных футболистов, учитывающую возрастные особенности и ориентированную на формирование не столько «правильного», сколько «ситуативного» технического действия.

Основная часть

Теоретические основы технической подготовки юных спортсменов

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Техническая подготовка в спорте определяется как педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом системой движений (технических приёмов), соответствующих специфике вида спорта, и доведение их до степени совершенного навыка. В футболе технический арсенал включает более тридцати основных приёмов (удары, остановки, ведение, обводка, финты, отбор, вбрасывание) и их многочисленные разновидности.

Фундаментальные положения о природе двигательного навыка были разработаны в отечественной психофизиологии. Согласно представлениям Н.А. Бернштейна, управление движениями осуществляется на нескольких уровнях, причём автоматизация навыка не означает его ригидности; напротив, в процессе упражнения формируется способность к сенсорным коррекциям. Это положение имеет прямое отношение к футболу: каждый удар по мячу в разных игровых ситуациях требует варьирования параметров (сила, направление, вращение). Следовательно, задача технической подготовки юных футболистов – не выработка стереотипного шаблона, а формирование «координационного репертуара», позволяющего гибко менять движение под условия.

В работах Л.С. Выготского по психологии развития и его последователей (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин) обосновано положение о ведущей роли деятельности в психическом развитии. Для младшего школьного возраста (7–11 лет) ведущей деятельностью является учебная, однако игровая деятельность сохраняет высокое значение. Более того, для спортивной тренировки в этом возрасте наиболее адекватной формой является игра – не только как соревнование, но и как метод обучения. Эльконин указывал, что игра создаёт «зону ближайшего развития»: в игре ребёнок способен на более сложные действия, чем вне её. Это наблюдение прямо применимо к футбольной тренировке: включение технических упражнений в игровой контекст повышает и мотивацию, и качество усвоения.

Положения С.Л. Рубинштейна о единстве сознания и деятельности, а также о том, что способности формируются в деятельности, подчёркивают необходимость ранней специализации не как раннего узкого тренажа, а как раннего включения в разнообразную двигательную деятельность, специфичную для футбола.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Из этого вытекает принцип: в возрасте 8–12 лет техническая подготовка должна быть предельно широкой, с охватом всех возможных вариантов выполнения приёмов, даже если некоторые из них не будут в дальнейшем использоваться в соревновательной деятельности. Широкий базис создаёт предпосылки для последующей специализации.

Важный вклад в теорию спортивной тренировки внес Л.П. Матвеев, обосновавший принципы периодизации и этапности многолетней подготовки. Согласно этим принципам, этап начальной спортивной специализации (9–12 лет) характеризуется преимущественным развитием координационных способностей и обучением основам техники. Это время, когда нервно-мышечный аппарат наиболее пластичен, а двигательные ошибки легче поддаются исправлению.

Современные исследования в области физиологии развития подтверждают наличие сенситивных периодов для развития различных двигательных качеств. Для координационных способностей наиболее благоприятным считается возраст 7–10 лет. В этом периоде быстро улучшается способность к дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений, что критически важно для точных действий с мячом.

Таким образом, теоретической основой методики технической подготовки юных футболистов служат: теория уровневого построения движений (Н.А. Бернштейн), культурно-историческая психология (Л.С. Выготский), деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн) и общая теория спортивной тренировки (Л.П. Матвеев). Эти классические положения задают следующие принципы методики: принцип опережающего развития координации, принцип вариативности, принцип игрового контекста, принцип возрастной адекватности нагрузок.

Возрастные особенности юных футболистов 8–12 лет как фактор построения методики.

Целевая аудитория данной методики – дети младшего и среднего школьного возраста, начинающие систематические занятия футболом. Этот возрастной диапазон является наиболее критическим для становления техники.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физиологические особенности: активное созревание сенсомоторных зон коры головного мозга, высокая пластичность нервной системы, незавершённость процесса оссификации скелета, относительно низкий уровень статической выносливости, но хорошая переносимость динамических нагрузок. Сердечно-сосудистая система ещё не достигла зрелости, поэтому длительные монотонные нагрузки противопоказаны. Зато взрывные, кратковременные усилия с частой сменой деятельности соответствуют физиологическим возможностям.

Психологические особенности: ведущей остаётся игровая мотивация, хотя уже формируются элементы произвольности и учебной деятельности. Внимание непроизвольное, его устойчивость невелика (10–15 минут), объём ограничен. Память моторная и образная развита лучше, чем словесно-логическая. Мышление конкретное, наглядно действенное. Эмоциональная сфера лабильна, успешность деятельности сильно зависит от интереса и похвалы.

С точки зрения координационных возможностей, этот возраст – «золотой период» для обучения сложным двигательным действиям.

Дети легко осваивают новые формы движений, быстро перестраивают навыки. Однако способность к тонкой дифференцировке мышечных усилий ещё несовершенна, что требует особого внимания к упражнениям на точность.

Все эти особенности определяют требования к методике: упражнения должны быть краткими, эмоциональными, игровыми, с частым переключением; недопустимы длинные объяснения – предпочтительнее показ; необходимо использовать большое количество подводящих и имитационных упражнений; важна вариативность условий выполнения; ошибки следует исправлять немедленно, но доброжелательно.

Содержание методики технической подготовки юных футболистов

Предлагаемая методика охватывает этап начальной подготовки (первые 2–3 года занятий, возраст 8–10 лет) и переход к этапу углублённой специализации (11–12 лет). Она строится на трёх блоках: базовый координационный блок, блок обучения техническим приёмам и блок вариативного совершенствования.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Базовый координационный блок (обязательная часть каждого занятия, 10–15 минут).

Цель блока – развитие общих и специфических координационных способностей, создание «двигательного фундамента» для освоения техники. Упражнения выполняются без мяча и с мячом, преимущественно в игровой форме. К ним относятся:

- упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии, передвижение по скамейке с мячом);

- упражнения на ориентацию в пространстве (передвижение по звуковому сигналу, «жмурки» с мячом, ведение мяча с изменением направления по команде);

- упражнения на реакцию (ловля мяча после хлопка, старты из разных исходных положений, игра «Вызов номеров»);

- упражнения на ритм и темп (ведение мяча в такт метроному, удары по мячу с определённым ритмическим рисунком);

- упражнения на дифференцировку усилий (удары по мячу в стену с разной силой – попасть в нижнюю, среднюю, верхнюю зону; ведение мяча по коридорам разной ширины).

Все упражнения даются в игровом контексте: не «выполни 10 раз», а «кто точнее», «кто быстрее без ошибок», «эстафета». Дозировка – до появления первых признаков утомления, обычно 3–5 повторений каждого упражнения.

Блок обучения техническим приёмам (20–25 минут основного занятия).

Обучение ведётся по модульному принципу. Каждый модуль посвящён одному приёму или группе сходных приёмов.

Последовательность модулей определяется логикой игры и степенью сложности: сначала ведение и остановка мяча, затем удары по неподвижному мячу, далее передачи в движении, обводка, финты, отбор.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На этапе начальной подготовки (8–10 лет) применяется стандартная трёхэтапная структура разучивания, но с существенной модификацией: этап ознакомления и этап разучивания в упрощённых условиях максимально сжаты, основной упор делается на этап вариативного закрепления.

Этап 1 – создание представления (1–2 минуты на приём). Тренер демонстрирует приём в игровой скорости, затем замедленно, объясняет ключевые моменты («опорная нога рядом с мячом», «носок оттянут»). Используется показ лучших учеников или видеозапись (короткие фрагменты). Никаких длительных объяснений – дети теряют внимание.

Этап 2 – разучивание в упрощённых условиях (5–7 минут). Упражнения выполняются в парах или индивидуально, без противодействия, со статичным мячом или на малой скорости. Например, при обучении удару внутренней стороной стопы: дети в парах с одного места передают мяч друг другу с расстояния 3–4 метра. Критерий перехода к следующему этапу – 70% успешных попыток.

Этап 3 – вариативное закрепление (оставшееся время, включая игровые упражнения). Это ключевая особенность методики. Вместо многократного повторения в одних и тех же условиях, тренер создаёт вариативные ситуации:

- изменение дистанции (ближе – дальше);
- изменение скорости (медленно – быстрее);
- изменение положения тела (стоя, в движении, после поворота);
- введение помех (легкое сопротивление резиновым жгутом, ограниченное пространство);
- выполнение приёма после выполнения другого действия (кувырок, прыжок, касание конуса);
- выполнение приёма под ограниченное время (условие: успеть до того, как подбежит партнёр).

Например, после освоения передачи в парах на месте, задание: «Передайте мяч, затем коснитесь линии за спиной и вернитесь на место, примите ответную передачу». Или: «Вы выполняете передачи, перемещаясь вдоль шеренги конусов – на каждый шаг касание мяча». Или: «Квадрат 10х10 метров, передачи в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

движении с двумя касаниями, защитник пытается перехватить, но не активно – только обозначает».

Вариативное закрепление включает и игровые упражнения: 1х1 без ворот на удержание мяча, 2х2 с условием, что перед пасом нужно выполнить определённый финт, игры-эстафеты с комбинацией приёмов.

Для возраста 11–12 лет добавляется элемент соревновательной точности: фиксация количества успешных действий при вариативных условиях, ведение индивидуального дневника техники.

Блок вариативного совершенствования (интегрирован в игровые формы, 15–20 минут).

Этот блок не выделяется отдельно, а пронизывает всю тренировку. Его суть – введение лимита времени или лимита касаний в игровых упражнениях, что вынуждает юных футболистов использовать изученную технику в условиях дефицита. Например, игра в квадрате 4х1 с условием: «Касание мяча не более двух, третий – потеря». Или игра в мини-футбол (3х3 или 4х4) на полполя с дополнительным правилом: «Гол засчитывается только после передачи, выполненной определённым способом (внутренней стороной стопы, внешней, пяткой)».

Постоянное варьирование условий (размер площадки, количество игроков, правила касаний) не даёт навыку стать стереотипным и стимулирует поиск адекватного технического решения.

Методические приёмы и формы работы

В рамках предложенной методики используются следующие приёмы:

Приём контрастных заданий. После выполнения приёма в стандартных условиях даётся задание выполнить его намеренно с ошибкой (слишком сильно, слишком слабо, с нерабочей ноги). Это развивает дифференцировку. Например: «Сначала ударьте так, чтобы мяч долетел до линии, а теперь так, чтобы перелетел её вдвое».

Приём «лишний элемент». В серию из трёх одинаковых упражнений добавляется четвёртое, но с изменением. Ребёнок должен заметить разницу и скорректировать движение. Развивает внимание и адаптацию.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Приём звукового и светового лидирования. Использование хлопков или свистка для синхронизации ударов по мячу, или цветных карточек для указания направления ведения. Это автоматизирует переключение внимания.

Формы работы: индивидуальная (работа с мячом у стены, обводка стоек), парная (передачи, отбор 1х1), групповая (эстафеты, круговые тренировки на 4–5 станциях с разными техническими элементами), игровая (мини-футбол с заданиями).

Круговой тренировке отводится особое место. Станции организуются так, чтобы на каждой отрабатывался один приём в вариативных условиях. Время работы на станции – 1–2 минуты, смена – по свистку. Это соответствует возрастной неустойчивости внимания.

Примерный план тренировочного занятия для детей 9–10 лет (60 минут)

Вводная часть (10 мин): бег с изменением направления, подвижная игра на реакцию («День-ночь» с мячом), координационная разминка (жонглирование мячом поочерёдно разными частями стопы – кто больше).

Основная часть (40 мин): о Блок обучения: обучение остановке мяча подошвой. Упражнения: 1) накатывание мяча подошвой на месте; 2) накатывание после передачи партнёра с 4 м; 3) то же, но партнёр даёт пас по воздуху; 4) остановка после ведения (добежать до конуса, развернуться, остановить катящийся мяч); 5) игра 2х2 с условием: перед пасом обязательно остановить мяч подошвой. о Вариативное закрепление: эстафета «Квадрат» – четыре конуса, игрок ведёт мяч, на каждом конусе выполняет остановку подошвой и поворот на 90 градусов. о Игровое упражнение: 3х3 в штрафной площадке, разрешено только две передачи подряд, третья обязательно с остановкой подошвой.

Заключительная часть (10 мин): игра на расслабление («Море волнуется» с мячом), упражнения на гибкость, разбор ошибок (2–3 фразы, не более).

Организационно-методические условия реализации

Для эффективной реализации методики необходимы: наличие достаточного количества мячей (один на каждого ребёнка в большинстве упражнений), разме-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ченное поле или зал с конусами, фишками, воротами разного размера. Рекомендуемое наполнение учебной группы – 12–16 человек, чтобы тренер мог видеть каждого и давать индивидуальные коррекции.

Важнейшим условием является система обратной связи. Тренер не просто фиксирует ошибки, но учит юных футболистов анализировать свои действия. Используются наводящие вопросы: «Почему мяч ушёл влево?», «Что изменится, если поставить опорную ногу ближе?». Это развивает осознанность движений – принцип, обоснованный ещё в работах П.Ф. Лесгафта, который подчёркивал значение «умственного сопровождения» физического упражнения.

Контроль техники осуществляется с помощью простых тестов, не требующих специального оборудования. Например: ведение мяча «змейкой» между стойками на время, челночный бег с ведением, удары по мячу на точность в цель. Результаты фиксируются в индивидуальной карте раз в месяц. Важно, что сравнение проводится только с собственными предыдущими показателями, а не между детьми – это сохраняет мотивацию.

Заключение

Разработанная методика технической подготовки юных футболистов 8–12 лет базируется на фундаментальных положениях отечественной психологии и физиологии (культурно-историческая теория, деятельностный подход, теория построения движений) и учитывает сенситивные периоды развития координационных способностей. В отличие от традиционных подходов, ориентированных на многократное повторение изолированного приёма, предлагаемая методика делает акцент на вариативности условий выполнения, игровом контексте и интеграции координационной подготовки в каждое занятие.

Основные выводы

Техническую подготовку юных футболистов на этапе начальной специализации следует строить на принципе опережающего развития координационных способностей, выделяя на это не менее 15–20% тренировочного времени.

Обучение каждому техническому приёму должно проходить сокращённые этапы ознакомления и стандартного разучивания с последующим длительным

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

этапом вариативного закрепления, включающим изменение пространственных, временных и силовых параметров движения.

Игровой метод является не дополнительным, а основным методом технической подготовки в возрасте 8–12 лет, поскольку соответствует психологическим особенностям и создаёт зону ближайшего развития.

Контроль эффективности технической подготовки должен осуществляться через динамику выполнения вариативных заданий, а не через абсолютное количество повторений без ошибок.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой дифференцированных программ для разных амплуа на этапе 11–12 лет, а также с изучением влияния предложенной методики на соревновательную надёжность техники в условиях официальных игр.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О построении движений [Текст] / Проф. Н. А. Бернштейн чл.-кор. Акад. мед. наук СССР. – [Москва] : Медгиз, 1947 (6-я тип. треста «Полиграфкнига»). – 255 с. : ил.; 26 см..

2. Выготский, Л. С. Мышление и речь : психологические исследования / Л. С. Выготский. – Москва : Нац. образование, 2016. – 367 с. – ISBN 978–5-4454–0723–2.

3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 352 с. – EDN ZJUELZ.

4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьнаго возраста / П. Лесгафт. – Санкт-Петербург : тип. Н. А. Лебедева, 1888–1910. Ч. 1. – 1888. – 356 : ил..

5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : [Учеб. пособие для интов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Академия наук СССР, 1946. – 704 с. – EDN YXGBWP.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1978. – С. 8. – URL: https://base.garant.ru/405933349/ (дата обращения: 11.11.2026). – Текст : электронный.

8. Актуальные вопросы развития детско-юношеского спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 21 сентября 2023 года. – Москва : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – 299 с. – ISBN 978–5-605–04453–6. – EDN GVRHZG.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)