ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)

ФАКУЛЬТЕТПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методика обучения техническим приемам игры в футбол в секции школы

Выпускная квалификационная работа
обучающейся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура
заочной формы обучения, группы 92061253
Ковалева Игоря Викторовича

Научный руководитель
к.п.н., доцент
Польщикова О.В.

Старый Оскол 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…… 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ……. 5

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет…….. 5

1.2. Характеристика технических приемов в футболе..... 8

1.3. Особенности обучения элементам футбола в школьном возрасте……. 19

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ…… 30

2.1.Методы исследования……. 30

2.2.Организация исследования……. 32

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ……..... 34

3.1. Обоснование методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы……. 34

3.2. Экспериментальные данные методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы……. 42

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…… 46

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ……... 47

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…… 49

ПРИЛОЖЕНИЕ…… 53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования определяется тем, что футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков и для хорошей игры необходима техническая подготовка. При обучении техническим приемам важным является заложить фундамент для дальнейшего обучения технике футбола - это высокий уровень техники приема и передачи мяча, удара по воротам.

Специалисты признают, что основой формирования техники игры в футбол является уровень развитие целевой точности движений у детей и подростков (Бабуджян С.С., 1978; Блащак И.М., 1991; Гинзбург Г.И., Медников Р.Н., 1992).

Однако до настоящего время отсутствуют практические научно обоснованные рекомендации по применению наиболее эффективных средств спортивной тренировки, направленных на развитие у школьников целевой точности движений при формировании технических навыков игры в футбол в условиях спортивной секции общеобразовательной школы. В этой связи выбранное направление исследования является актуальным для школьного физического воспитания.

Поэтому **целью нашей работы** являлась разработка методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

Объект исследования: техническая подготовка футболистов в секции школы.

Предмет исследования: обучение техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

2.Разработать методику обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

3.Определить эффективность разработанной методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

4.Разработать практические рекомендации обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие целевой точности движений положительно отразиться на обучении техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

Новизна исследования состоит в том, что был разработан специальный комплекс упражнений технической подготовки, применяемый втренировочных занятиях с мальчиками 11-12 лет в секции футбола.

Методологическая база исследования:исходными теоретическими позициями исследования выступают рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области теории спортивной тренировки в футболе Сысоева Н.В., Гужаловского А.А., Волкова Л.В., Рудик П.А., Алаторцева В.А., Былеева Л.В., Короткое И.М., Золотарева А.П.

Практическая значимость. Разработанная методика обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы может быть использована в педагогической деятельности учителей с целью улучшения технико-тактической подготовки занимающихся.

База исследования: педагогический эксперимент был организован в МБОУ «СОШ с. Ездочное».

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет

Подростковый возраст - период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5 кг в год, а рост - на 4-8 см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Опорно-двигательный аппарат: продолжается формирование изгибов позвоночника, кости растут интенсивно в длину, не имея при этом необходимой прочности, в связи с увеличением длины конечностей значительная нагрузка приходится на различные суставы и окружающие их связки и сухожилия. Отсюда следует заключение об ограничении нагрузок, сильно воздействующих на суставы, а также отказ от использования упражнений с большим количеством прыжков на твердой опоре (во избежание появления болей в надкостнице).

Мышечная система: мышечная масса активно растет (у мальчиков, в основном, за счет развития мышц конечностей; а у девочек - за счет развития мышц туловища). Мышцы обладают хорошей сократительной способностью, но в связи с их интенсивным ростом и гормональными перестройками, происходящими в организме, часто наблюдается гипертонус отдельных мышечных групп и, отсюда, при выполнении дополнительных физических нагрузок возможно появление спазма мышц. Естественной в этой связи является рекомендация выполнения упражнений на напряжение мышц в сочетании с упражнениями на их растяжение. Необходимо помнить, что в среднем школьном возрасте у мальчиков растут показатели и абсолютной, и

относительной силы, а у девочек показатели относительной силы могут снижаться, так как наблюдается тенденция к увеличению веса тела.

Вегетативная нервная система. Завершается тканевая перестройка и размеры сердца у подростков близки к величине сердца взрослого. Адаптация к циклической длительной работе происходит с большими трудностями. У подростков растет ударный объем сердца и поэтому ЧСС в покое снижается , в связи с развитием респираторных мышц и увеличением объема и глубины дыхания – в покое снижается частота дыхания. Артериальное давление ниже, чем у взрослых. При физических нагрузках растет максимальное давление, а минимальное изменяется мало. Как мы помним из курса физиологии, разница между этими двумя показателями определяет ударный объем сердца. У подростков при выполнении физических нагрузок ударный объем сердца невелик, отсюда и повышение ЧСС до 180-200 уд/мин.

Интенсивное развитие половых желез вызывает дискоординацию в развитии вегетативных и моторных систем организма: увеличение массы сердца не обеспечивает ему достаточную сократительную способность и отстает от роста тела, следовательно, поэтому недостаточный ударный объем сердечной мышцы во время выполнения физической нагрузки не обеспечивает необходимый кровоток (сердце в основном реагирует на нагрузку повышением ЧСС, что приводит к относительно быстрому его утомлению, следствием несвоевременного преодоления которого может быть появление перенапряжения сердца).

Дыхательная система: Растяжимость ткани легкого меньше, чем у взрослого, что приводит к снижению легочной вентиляции. При физических нагрузках работа дыхательных мышц слишком большая из-за повышенного бронхиального сопротивления воздуху. Использование кислорода, устойчивость к кислородному долгу и избытку углекислоты меньше, чем у взрослых.

Подростки находятся в периоде полового созревания (пубертатный период), который продолжается: у девочек с 11-12 до 16 лет, у мальчиков с 13-14 до 18 лет. Нельзя не вспомнить о том, что в связи с гормональными перестройками в организме и интенсивным ростом начинают наблюдаться нарушения сосудистой регуляции (отсюда частые вегето-сосудистые дистонии у подростков), что, безусловно, определяет особенности протекания основных физиологических процессов во время выполнения физических нагрузок (процессы врабатывания, устойчивой работоспособности, утомления и восстановления). Все это должно учитываться преподавателем при планировании процесса физического воспитания с подростками.

Центральная нервная система. Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительный различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11до13 лет ; мальчики – с 13 до 15 лет;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет; мальчики – с 15 до 17 лет.

В I фазе наблюдается временное ухудшение условнорефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие

отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков.

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности. Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий.

Основная направленность физического воспитания в среднем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции.

1.2. Характеристика технических приемов в футболе

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов [40].

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары,остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной, с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник) [44]. Внутренними силами являются: активные и пассивные

силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт (образец), на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся: рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых

условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам [47].

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения [10].

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и её реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность [3].

Поскольку во время игры мяч все время движется, то чтобы им овладеть, игроки должны уметь его останавливать. И делать это так, чтобы создать удобные условия для других действий, например для удара или ведения. Останавливать мяч можно ногой, головой и туловищем.

Остановки мяча возможна следующими способами: катящегося мяча, опускающегося мяча, подошвой, частью стопы подъема, головой в воздухе, грудью, бедром.

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего *останавливать внутренней стороной стопы.* Перед тем как коснуться мяча, нужно, чтобы стопа согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой катится мяч. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания мяча следует немного отвести назад, за опорную ногу. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то мяч, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит мяч под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок мяча от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

Остановка катящегося мяча подошвой. Для выполнения этого приема необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Стопа в этот момент обращена носком вверх. Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги чуть назад в момент сближения мяча с подошвой. Вынесение ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока. Туловище в момент остановки мяча должно быть немного наклонено вперед.

Остановка внешней частью подъема. Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. По мере приближения мяча нужно поднять ногу и отвести ее в сторону опорной, немного наклонится в сторону ноги, которой удобнее останавливать мяч. Когда мяч приближается к земле, поднятая нога движется в его сторону. В

момент отскока мяча от земли она накрывает мяч внешней стороной подъема.

Остановка внутренней частью подъема. Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Чтобы выполнить этот прием, надо во время движения навстречу мячу точно рассчитать место приземления мяча. Сближаясь с мячом, замедлить бег (или совсем остановиться) и, как бы загребая мяч, не дать ему отскочить от земли: сразу же начинать ведение мяча в ту или иную сторону. Выполняя этот прием, нужно не только рассчитать место приземления мяча, но и так проделать загребающее движение, чтобы пронос ноги над мячом, касание мяча и рывок вперед или в сторону следовали друг за другом без всякого промедления.

Остановка опускающегося мяча подошвой. Чтобы выполнить этот прием, игрок должен рассчитать место приземления мяча. В момент отскока мяча от земли опорная нога должна стоять немного за точкой приземления мяча. Другую ногу нужно невысоко поднять, с таким расчетом, чтобы подошва преградила путь мячу. Во избежание отскока мяча следует в момент касания мяча подошвой немного поднять ногу, как бы чуть уступая "стремлению" мяча двигаться вверх.

Но делать это надо не спеша. Те, кто начал недавно играть в футбол часто допускают техническую ошибку, поднимая ногу преждевременно. Мяч в таких случаях часто не долетает до места, где находится игрок, или перелетает это место. И даже если он опускается у ноги, то проскальзывает под ней раньше, чем игрок успеет коснуться мяча. Это частая погрешность в технике выполнения приема у начинающих.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Мячи, опускающиеся не спереди, а немного сбоку, можно, так же как и подошвой, останавливать и внутренней стороной стопы. До остановки мяча носки обеих ног обращены вперед - навстречу летящему мячу. Нужно рассчитать место приземления мяча и в момент, когда мяч приблизится к земле, слегка отвести

ногу, которой удобнее его остановить, назад - к точке приземления мяча. Одновременно развернуть ногу носком наружу так, чтобы ступня образовала прямой угол с линией полета мяча. В момент приземления мяча эта нога немного приподнимается и накрывает мяч внутренней стороной стопы.

Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча в момент его касания земли наиболее целесообразна, поскольку мяч при этом остается на земле и овладевший им может сразу выполнить самые различные приемы (ведение, обводку, удар). Но во время игры часто нет времени ждать, пока мяч приземлится. Поэтому игрок вынужден, бывает применить футбольные технические приемы остановки мяча в воздухе. Остановить мяч в воздухе можно разными частями стопы и бедром. Для этого надо в прыжке или в положении стоя поднять ногу вверх (вперед или в сторону) и подставить ту или иную ее часть к мячу, а чтобы смягчить удар, - отвести ногу (вместе с мячом) вниз или в сторону. Мяч, потеряв скорость, опустится к ногам.

Остановка мяча бедром. Нужно рассчитать место приземления мяча и, согнув одну ногу, поднять ее вверх примерно на уровень живота. Туловище отклонить немного назад. Когда мяч коснется бедра, уступающим движением опустить ногу, оставляя ее согнутой. Мяч потеряет скорость и скатится к ногам.

Остановка мяча грудью. По мере приближения мяча вынести грудь чуть вперед и развести руки в стороны и немного вверх. Когда мяч коснется груди, быстро отвести туловище назад, согнув колени. Мяч, как с горки, скатится с груди и упадет. Чтобы мяч упал вправо или влево, в момент касания мяча с грудью нужно повернуть туловище в «нужную» сторону.

Остановка мяча головой. Как и приемы остановок мяча, ногой, основана на выполнении уступающего движения. Когда мяч приближается, нужно устремится ему навстречу, встать на носки и вытянуть к мячу туловище и голову. В последний момент согнуть колени (как бы присаживаясь) и втянуть голову в плечи. Присаживаясь, нужно ставить ноги

одну перед другой: при таком выполнении приема мяч почти не отскочит от головы.

Передачи мяча - это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, таки оборонительного характера. Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру:

Передачи по дистанции. Короткая (на 5-10м). Позволяет игроку комбинировать передачу с партнером, освобождаться от атаки соперника, преодолевать небольшое расстояние. Отличается высокой точностью, не требует сильного удара, удобна для приема, незаменима в завершающей стадии атаки по центру и в то же время опасна вблизи своих ворот. Злоупотреблять такой передачей не следует, так как она приводит к потере игрового времени и к снижению темпа игры.

Средняя (на 10-20м). Ценность этой передачи - в универсальности и способности решать многие игровые задачи. Сохраняя довольно высокую точность, такая передача помогает решать задачи преодоления пространства, смены направления атаки, обеспечения безопасности своих ворот. Применима во всех стадиях игры. Не требует больших усилий. Ее можно считать основной в футболе.

Длинная (свыше 20м). Главное ее назначение - преодоление пространства. Как правило, для нее характерна высокая траектория полета мяча, позволяющая мячу практически беспрепятственно лететь в намеченный адрес. Эффективна при переводе мяча из центра на фланг, с края на край и с фланга в центр. Особое значение приобретает на завершающей стадии атак с фланга. Ею часто пользуются обороняющиеся (переадресуют мяч в линию нападения или с целью обезопасить атакуемые ворота) и крайние нападающие (для перевода мяча в центр или в зону удара). Недостаток

длинных передач - длительное время полета мяча и сравнительно невысокая точность.

Передачи по направлению. Продольная. Самая эффективная для преодоления пространства. При этом длинная и высокая передача незаменима в решении данной задачи. Этим способом пользуются для передачи мяча партнеру, «предложившему» себя на активном свободном месте, или при обеспечении безопасности ворот отбойной (без адреса) передачей. Она может способствовать повышению темпа игры. К недостаткам следует отнести неудобный (почти всегда в борьбе) прием мяча.

Диагональная. Способна решить ряд задач: преодолеть пространство, изменить направление атаки, провести комбинацию, обезопасить свои ворота. Удобна для приема мяча партнером (позволяет принимающему видеть значительную часть поля и выбирать вариант дальнейших действий). Неудивительно, что именно диагональную передачу принимают на вооружение игроки любого амплуа.

Поперечная. Малоэффективна, т.к. не решает задачу продвижения атакующих вперед - в сторону ворот соперника, резко снижает темп игры, а вслучае перехвата мяча может отрезать от обороны группу игроков или создать реальную угрозу воротам атакующих. Поэтому применять поперечную передачу в зоне обороны не рекомендуется. В последние годы она нашла довольно широкое применение в нашем футболе. Ее популярность возросла потому, что против четырех защитников, как правило, играют два-три нападающих. А при таком соотношении сил защитникам легко контролировать мяч. Есть у этой передачи и положительные стороны. Она позволяет переносить акценты в начальной стадии атаки, проводить комбинацию «стенка». Поперечная передача незаменима в завершающей стадии с фланга (так называемый прострел вдоль ворот: сильная поперечная передача по земле или на небольшой высоте, по воздуху).

Передачи могут быть направлены не только вперед, но и назад, в сторону своих ворот. В некоторых случаях такие передачи необходимы и

полезны. Например, если игрок получил мяч в ноги, но тут же был сблокирован соперником, то лучший вариант в такой ситуации - передать мяч назад свободному партнеру, который сможет осмотрительно им распорядиться. Лучше сделать шаг назад и два шага вперед, чем пытаться выбраться из сложной ситуации самостоятельно. Передача мяча назад имеет право на жизнь в игре, но злоупотреблять ею не следует.

Дугообразная. Обманчива, загадочна, необычна. Придает мячу боковое вращение. Чем оно сильнее, тем больше отклонение мяча от прямой линии, тем круче дуга передачи. Футболисты, в совершенстве владеющие таким ударом, свободно (и, как правило, успешно) пользуются такой передачей в игре. Достоинство ее в том, что мяч при такой передаче способен обойти соперника, находящегося на прямом пути к партнеру. При такой передаче соперник видит движение (полет) мяча, но не может перехватить мяч (как говорится: видит око, да зуб неймет). Очень опасны дугообразные передачи в завершающей стадии атаки с фланга и при угловых ударах. Недостатки дугообразных передач кроются в трудностях их исполнения и в сложностях приема мяча.

Передача по траектории. Низом. Лучшая передача. Прием мяча после нее не требует усилий. Для передачи мяча низом игрок имеет большой выбор ударов. Высока и точность передачи. Но передача мяча низом имеет и минус: мяч может попасть к партнеру, если на его пути не окажется соперника.

Высокая. Незаменима когда надо передать мяч на длинную дистанцию (позволяет миновать помехи - игроков соперника на пути мяча). Полезна и в случаях, когда мяч надо посылать туда, где его может выиграть партнер. Траектория полета мяча при такой передаче должна быть экономной (чтобы мяч долетал до цели с минимальной потерей времени и был удобен для приема). Высоко и далеко - это не совсем то. Такая передача еще и сегодня имеет место в игре - главным образом при выбивании мяча с рук вратарями. Высокую передачу мяча можно наблюдать всюду, ибо она помогает решать

многие тактические задачи. Чаще всего высокая передача бывает длинной, средней, реже - короткой.

На средней высоте. Ее преимущество в том, что мяч быстрее доходит до адресата, чем при высокой. Такой передачей пользуются на неровном грунте, на грязном и скользком поле. Но она создает повышенные трудности в укрощении мяча. Хорошо, если такая передача мяча идет на небольшой высоте и мяч можно принять ногой. Если же передача идет на грудь или в голову, тогда неудобства в приеме мяча увеличатся, также увеличится и потеря времени на то, чтобы мяч поставить под контроль.

Передачи по назначению. К таким передачам относятся передачи мяча на свободное место в ноги, в зону и т. д.

Передача на свободное место, пожалуй, самая сложная, ибо требует от игрока высокой техники, острого «чувства мяча», тонкой согласованности действий с партнером. Выполнять ее надо так, чтобы партнер не тормозил свое продвижение, не метался из стороны в сторону, а встретился с мячом «всогласованном месте». Всякая ошибка в передаче неизбежно ведет к срыву комбинации.

Передача в ноги особых умений не требует: адрес её ясен, а траектория полета мяча заставит партнера выйти именно на мяч, чтобы овладеть им. Лучше всего, если эта передача будет сделана по земле (низом). Эффективность передачи в ноги невысока, поскольку игрока, получившего мяч, в подавляющем большинстве случаев тут же атакует соперник.

Передача в зону. Эта передача не имеет персонального адреса, и мяч посылается в какую-то зону, где чаще всего будет оспариваться соперниками. Такие передачи могут иметь место при вводе мяча в игру, организации атаки, при отбойной игре, в завершающей стадии атаки с фланга, ложном маневре в освободившуюся зону.

Качество передач характеризуют точность, своевременность и маскировка. Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приема. Так, например, удар внутренней стороной

стопы обеспечивает точность передачи на короткую дистанцию, а удар внутренней и средней частью подъема больше подходит для средних и длинных передач. Для техничного игрока не имеет значения выбор технического приема - удара: чем выше техника, тем выше точность выполняемых игроком передач.

Вторая составная часть качества передач - своевременность: партнер должен получить мяч не раньше и не позже нужного мгновения. Этому способствует умение игрока быстро и верно оценивать действия партнера - скорость, направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнер хочет и может получить мяч. Если, к примеру, партнер предлагает получить мяч на свободном месте, он в это место стремится на высокой скорости, чтобы получить мяч в свободной позиции, без помехи со стороны соперника, который оспаривает с ним это место.

Задача владеющего мячом - передать мяч партнеру своевременно, так, чтобы партнер и мяч встретились именно в намеченном месте. Раньше будет сделана передача - мяч пройдет это место и может быть потерян, позже - партнеру придется тормозить или (еще хуже) возвращаться назад.

Точная и своевременная передача мяча экономит силы игроков, способствует успеху комбинации и решения тактических задач, а нередко и приводит команду к победе.

1.3. Особенности обучения элементам футбола в школьном возрасте

Основным средством подготовки являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и

физическую подготовку [28]. Специальная физическая подготовка основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитие таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных футболу. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры. В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом. Учитель может использовать различные формы занятий. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча».

Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль в тренировке детей и подростков. Кроме того, используются групповые тренировки с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.). Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:

• овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;

• улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов;

• овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

Во время технической тренировки одинаковое внимание следует уделять развитию обеих ног. Хорошая обувь, хорошие поля и безупречные мячи во многом определяют результаты тренировок. Игроки, овладевшие основами футбольной техники, переходят к тактическим тренировкам.

Количество применяемых в подготовке физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения [41]. Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм учащихся, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры. Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки,

ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные. Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные. Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки занимающихся. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Метод обучения - упорядоченный способ взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся по достижению определенных учебно-воспитательных целей Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Практические методы спортивной

тренировки, основанные на двигательной деятельности занимающихся, подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [46]. При использовании методов строго регламентированного упражнения деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Сопряженный метод особенно важен в работе со школьниками, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду

совершенствования координационных механизмов. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий, Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению сравномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами

отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки. Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Игровой метод

представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у учащихся не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Словесные методы Практически все стороны деятельности педагога связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют педагогу направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества

личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих учащихся. Методы наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях впроцессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К методам непосредственной наглядности относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих утомление соответствующих нервных центров [17].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Подростковый возраст является периодом бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Продолжается формирование изгибов позвоночника, кости растут интенсивно в длину, не имея при этом необходимой прочности, в связи с увеличением длины конечностей значительная нагрузка приходится на различные суставы и окружающие их связки и сухожилия. Мышцы обладают хорошей сократительной способностью, но в связи с их интенсивным ростом и гормональными перестройками, происходящими в организме, часто наблюдается гипертонус отдельных мышечных групп. Завершается тканевая перестройка и размеры сердца у подростков близки к величине сердца взрослого. Интенсивное развитие половых желез вызывает дискоординацию в развитии вегетативных и моторных систем организма. При физических нагрузках работа дыхательных мышц слишком большая из-за повышенного бронхиального сопротивления воздуху. Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительный различий между раздражителями.

Основная направленность физического воспитания в среднем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции.

Одним из эффективных средств физического воспитания в среднем школьном возрасте является футбол, особенно для юношей. Элементы игры в футбол включены в программный материал программы по физической культуре основной школы, и их изучение всегда вызывает интерес у подростков. Игра в футбол развивает не только ловкость, быстроту, координацию движений, двигательную реакцию, но и способствует

воспитанию морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности. В процессе игры развиваются соответствующие навыки поведения в коллективе.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении специализированной литературы по футболу и организации тренировочных занятий с целью обучения техническим приемам игры в футбол с мальчиками 11-12 лет для определения направления исследования и темы дипломной работы. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью совершенствования технических приемов игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Контрольное тестирование включало в себя следующие испытания:

Тест 1.Бег на 30м с ведением мяча (балл)выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Тест 2.Удар по мячу на дальность (балл)выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Тест 3.Жонглирование мяча (балл)выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.

Тест 4.Удар по мячу ногой на точность (балл)выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м, выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Тест 5.Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (балл)выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м ставятся ещё 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

*Педагогический эксперимент*состоял из трех этапов проводился с целью выявления эффективности разработанной экспериментальной методики и состоял из трех этапов: диагностический, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Операциональный этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в футбол с мальчиками 11-12 лет в секции школы. Результативный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Методы математической статистики применялись при обработке результатов, полученных у участников в ходе педагогического эксперимента.

В ходе обработки результатов выполнялись расчеты экспертной оценки, которую мы проводили по 5-ти бальной системе, то есть выполнение выделенных технических приемов на оценку (балл). Критериями служили правильность выполнения, точность и время выполнения теста. Экспертами выступали 2 учителя, проводившие занятия в секции футбола с учащимися средних и старших классов. Экспертная оценка проводилась до и после проведения эксперимента для получения данных о выполнении технических приемов игры в футбол мальчиками 11-12 лет в секции школы.Достоверность

полученных данных считали при помощи метода Уайта. Различия считали достоверными при Т<Тгр.

2.2. Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Ездочное» в три этапа.

Первый этап эксперимента (с марта по август 2016г.) включал в себя теоретическое обоснование, изучение и анализ учебно-методической литературы. На этом этапе был проведен теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению анатомо-физиологичеких особенностей детей 11-12 лет, методики обучения техническим приемам игры в футбол. Были подобраны тесты, направленные на выявление первоначальных показателей технической подготовки мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом в секции школы и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ходе данного этапа была сформирована экспериментальная группа испытуемых в количестве 12 человек. Перед началом эксперимента проводилось предварительное тестирование показателей технической подготовки мальчиков 11-12 лет, занимающиеся футболом в секции школы.

На втором этапе эксперимента (с сентября 2016г. по март 2017г.) была проведена апробация экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в футбол с мальчиками 11-12 лет в секции школыв экспериментальной группе. В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанной методики обучения техническим приемам игры в футбол с мальчиками 11-12 лет в секции школы.

На третьем этапе (апрель – май 2017г.) обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В нашем исследовании были выделены следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Были выделены тесты для определения технической подготовки у мальчиков 11-12 лет, занимающиеся футболом в секции школы: 1.Бег на 30м с ведением мяча. 2.Удар по мячу на дальность. 3.Жонглирование мяча. 4.Удар по мячу ногой на точность. 5. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: диагностический, операциональный и результативный. Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью экспертной оценки (достоверность считали при$T<T_{гр}$).

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ «СОШ с. Ездочное».

Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Обоснование методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы

Для проведения занятий с мальчиками 11-12 лет в секции школы в экспериментальной группе нами была разработана методика, в которой большое значение уделялось формированию умений игровых действий в футболе. На занятиях применялся показ и разъяснение техники каждого действия, использовались различные тренировочные задания для закрепления навыков.

Основной формой тренировочной работы были занятия в спортивном зале или на школьном стадионе. В ходе занятий ставились задачи по обучению правилам игры в футбол, овладению техническими приемами и тактикой игры.

Для изучения были отобраны следующие технические приемы игры в футбол:

- передача мяча внутренней частью стопы на месте и в движении;
- передача мяча с уходом в стороны на месте и в движении;
- передача мяча подошвой на месте;
- остановка мяча подошвой на месте и в движении;
- остановка мяча грудью на месте и в движении;
- остановка мяча бедром на месте и в движении;
- удар серединой подъема на месте и в движении;
- удар внешней частью подъема;
- удар внутренней стороной стопы;
- удар носком;
- ведение мяча, обводка стоек;
- жонглирование мячом.

Для более четкого и эффективного проведения эксперимента было разработано планирование занятий. Каждое занятие продолжалось 90 минут.

Тренировочные занятия по направленности учебного материала планировались как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий была сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических занятий, где решалась только одна основная задача, в комплексных занятиях ставились две - три задачи.

Структура тренировочного занятия предусматривала определённую структуру его построения:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходила начальная организация, объяснялись задачи и кратко раскрывалось содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок соответствовали особенностям упражнений основой части. Продолжительность подготовительной части составляла 15-20% общего времени. Разминка позволяла нам подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению тренировочных нагрузок, стимулировать кровоток и поднять температуру мышц, растянуть их, постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к выполнению максимальных тренировочных нагрузок в основной части занятия.

2. Основная часть. В основной части тренировочного занятия решаются задачи урока, связанные с обучением технике и тактике игры в футбол, развитием специальных физических качеств. При построении основной части тренировочного занятия в экспериментальной группе мы руководствовались следующими положениями:

- Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решались в первой половине основной части.

- Задачи, связанные с развитием выносливости, решались преимущественно во второй половине основной части.

- Динамика нагрузки на тренировке имела волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

- Продолжительность основной части зависела от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляла 70-80% общего времени тренировочного занятия.

3. Заключительная часть занятия обеспечивала постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировочного занятия подводились итоги, давались индивидуальные задания. На заключительную часть отводилось 5-10% его общей продолжительности.

Занимающиеся изучали технику игры и обучались основным приемам игры, знакомились с организацией и проведением соревнований, правилами игры, изучали более сложные приемы игры, вырабатывали индивидуальную тактику, развивали физические качества.

Занятия проводились в рамках секционных занятий по футболу 2 раза в неделю по 2 академическому часу.

В общую физическую подготовку входили *общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения на месте и в движении.

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

- упражнения для формирования правильной осанки: наклоны, повороты, вращения выполнялись из различных исходных положений. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

-упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами: перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

-упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

-упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения:кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега, длинный кувырок вперёд,кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Круговые и встречные, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки с ноги на ногу, на правой и левой ноге поочерёдно. Метание малого мяча на дальность и в цель.

В специальную физическую подготовку входило выполнение разнообразных групп упражнений: упражнения неспецифического характера, упражнения специфического характера.

Группа упражнений неспецифического характера включает следующие упражнения:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу тренера выполняются рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м, из различных исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, из положения сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед; бег с изменением направления до 180°; бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении; «челночный бег»: 8х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м; «челночный бег», но с изменением способа передвижения: вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. п.; бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.

Упражнения специфического характера предусматривают выполнение в тренировочном занятии следующих групп упражнений:

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

В технико – тактическую подготовку обучающихся входили следующие упражнения:

1. Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

2. Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Углубленное разучивание: Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

4. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

5. Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

6. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

- командные действия. Углубленное разучивание. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Оценка целесообразности той или иной позиции.

- Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

- Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и

взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря: правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

3.2. Экспериментальные данные методики обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался при помощи метода Уайта, где достоверность считали при Т<Тгр.

Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование технической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом в секции школы экспериментальной группы. Тестирование технической подготовленности и ее оценка проводились согласно процедуре используемой в системе оценки технической подготовленности футболистов(таблица 3.1).

Как видно в таблице 3.1, что в тесте бег на 30м с ведением мяча средний результат в экспериментальной группе составил 3,7 балла.

В тесте удар по мячу на дальность средний результат в экспериментальной группе составил 3,6 балла.

В тесте жонглирование мяча средний результат в экспериментальной группе составил 3,2балла.

В тесте удар по мячу ногой на точность средний результат в экспериментальной группе составил 3,5 балла.

В тесте ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам средний результат в экспериментальной группе составил 3,9 балла.

В ходе контрольного тестирования технической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом в секции школы

экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента нами были получены достоверно отличные данные в показателях, где Т<Тгр(таблица 3.1).

Таблица 3.1.

Уровень развития технической подготовленности мальчиков 11-12 лет до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
		M±n	M±n	
1	Бег на 30м с ведением мяча (балл)	3,7±1,1	4,9±1,1	Т<Тгр
2	Удар по мячу на дальность (балл)	3,6±1,1	4,7±1,2	Т<Тгр
3	Жонглирование мяча (балл)	3,2±1,2	4,2±1,1	Т<Тгр
4	Удар по мячу ногой на точность (балл)	3,5±1,2	4,3±1,3	Т<Тгр
5	Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (балл)	3,9±1,1	4,7±1,3	Т<Тгр

Достоверными оказались все приросты показателей тестирования за счет следующих упражнений:

-Бег с ведением мяча на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения, сидя, поджав ноги, из положения, лежа на спине и животе.

- Ведение мяча, по сигналу направить мяч вперед и сделать в этом направлении рывок, подхватить мяч и продолжить ведение по направлению движения.

- Жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По сигналу повернуться кругом и начать выполнять ведение мяча на заданное расстояние.

- По сигналу выполнить ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар по мячу в цель.

- Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу на дальность.

- Партнер ведет мяч по прямой, затем делает передачу мяча низом вперед, а сам отходит в сторону. Второму необходимо сделать рывок, за мячом овладев им и продолжить ведение мяча.

- Прыжком нанести удар головой по подвешенному на перекладину мячу.

- Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову.

- Бег с ведением мяча, оббеганием стоек, флажков, барьеров и т. п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.

- Бег с ведением мяча, выполнить имитацию обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

Исходя из таблицы 3.1 результаты, показанные в тестах, имеют положительную динамику.

Так в тесте бег на 30м с ведением мяча средний результат в экспериментальной группе составил 4,9 балла.

В тесте удар по мячу на дальность средний результат в экспериментальной группе составил 4,7 балла.

В тесте жонглирование мяча средний результат в экспериментальной группе составил 4,2 балла.

В тесте удар по мячу ногой на точность средний результат в экспериментальной группе составил 4,3балла.

В тесте ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам средний результат в экспериментальной группе составил 4,7 балла.

Под воздействием целенаправленных занятий, в течение педагогического эксперимента было выявлено значительное повышение уровня технической подготовленности у мальчиков, занимающихся в экспериментальной группе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников выявил, что в специальной литературе уделяется достаточно внимания вопросам обучения технике футбола в спортивных школах и футбольных клубах. Однако методике обучения техническим элементам футбола на уроках физической культуры уделяется мало внимания.

2. Теоретический анализ позволил разработать экспериментальную методику обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы, в основе которой было применение специальных физических упражнений, направленных на развитие целевой точности движений у начинающих футболистов.

Методика предусматривала обучение основным техническим действиям игрока в защите и нападении. Они включали остановку мяча подошвой на месте и в движении; остановку мяча грудью на месте и в движении; остановку мяча бедром на месте и в движении; удар серединой подъема на месте и в движении; удар внешней частью подъема; удар внутренней стороной стопы; удар носком; ведение мяча, обводка стоек; жонглирование мячом. Упражнения подбирались таким образом, что способствовали развитию основных физических качеств футболистов.

3. В результате итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп выявлено, что результаты во всех выделенных критериях экспериментальной группы увеличились с достоверным отличием от исходного уровня технической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся в секции школы ($T<T_{гр}$).

4. Были разработаны практические рекомендации обучения техническим приемам игры в футбол мальчиков 11-12 лет в секции школы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На этапе 11–12 лет происходит формирование тактических умений. Совершенствование ранее изученных тактических действий осуществляется путем многократного повторения игровых и специальных игровых упражнений. На этом этапе целесообразно использовать упражнения, в которых футболисту предлагается выполнить конкретное задание, например, «закрыть» определенного игрока, выполнить «открывание» на скорости, при атаке применять обводку соперника и т.д. Необходимым средством обучения тактическим действиям на этом этапе является просмотр игр команд мастеров, анализ видеозаписи игр своей команды.

2. Эффективными средствами технико-тактической подготовки являются:

– упражнения для совершенствования приемов и передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния;

– упражнения для совершенствования единоборств;

– упражнения для совершенствования точности ударов по воротам;

– упражнения для совершенствования групповых атакующих действий;

– упражнения для совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства и групповых атакующих действий в игровых условиях.

3. Поскольку футбол – это ситуационный вид спорта, вся игра состоит из последовательного чередования различных ситуаций, следовательно, в процессе технико-тактической подготовки юных футболистов необходим акцент на формирование умений действовать в различных игровых эпизодах.

Для повышение эффективности работы и надежности игровых действий используется путь воспитания личностных качеств посредством целенаправленно организованной деятельности в условиях, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также путем создания специфических игровых ситуаций, позволяющих развивать у юных

спортсменов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: ТОО «ПОМАТУР», 1999. – 141с.

2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2006. –144 с.

3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.:АСТ. Астрель, 2003. – С.8-18.

4. Бальсевич В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. –М.: Теория и практика физической культуры. – 2002. – 30 с.

5. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография /В.К. Бальсевич. – М.:НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

6. Безруких М.М. Школа и здоровье: В матер. Всероссийского Форума с международным участием «Образование и здоровое развитие учащихся». 4.1. – М.: Ключ-С, 2005. – С. 21-30.

7. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 112 с.

8. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.

9. Виленский М.Я., Образцов П.И., Уман А.И. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учебное пособие. Издание второе / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 192 с.

10. Выготский Л.С. Психология. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – С. 92-97.

11. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования. – М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.

12. Глазырина Л.Д., Овсянников В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. –М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – С. 10-19.

13. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – Москва: «Человек», 2009. – 272 с.

15. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Основы и организация тренировки, точности технических приёмов: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 7. – М: РГАФК 1998. – 51 с.

16. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. Пособие для студентов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 284-315.

17. Качанин, Л. Тренировка футболистов/ JI. Качанин, JI. Горский. – Братислава: Шпорт, 2004. – 288с.

18. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры – М., 2003. – С. 15-29.

19. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс /Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 127 с.

20. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос.акад. Образования; под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. – М.: «Просвещение», 2008. – 39 с.

21. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (И 12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.

22. Кук Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / Малкольм Кук; пер. с англ. JI. Зароховича. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 128 с.

23. Кураш В.П. Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: Автореф. дисс. .к.п.н. – М.,ВНИИФК, 2006.

24. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе/под общ. Ред. докт. Пед. Наук, профессора Л.И; Лубышевой. М.:Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009.- 168 с.

25. Лукьяненко В. О содержании образования на уроках физической культуры //Спорт в школе. – 2010. – №18. – С.13-16.

26. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2003. – 32 с.

27. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Пособие. Изд. 2-е, испр. и дополн. – М.: 2001. – С. 96-110.

28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб.пособие для студентов ВУЗов / А.М. Максименко. – М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. – 320 с.

29. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 класс. Примерная программа/ Матвеев Анатолий Петрович – М.: Дрофа, 2000. – 102с.

30. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Матвеев Анатолий Петрович. – М.: Дрофа, 2003. – 112с.

31. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебное пособие для студ. средн. спец. учеб. Заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 27-67.

32. Матвеев А.П. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни /А.П. Матвеев// – М.: «Просвещение», 2008. – 144 с.

33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с.

34. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Псков 2003. 256с.

35. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб.заведений/ С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.;

под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 30м с ведением мяча"

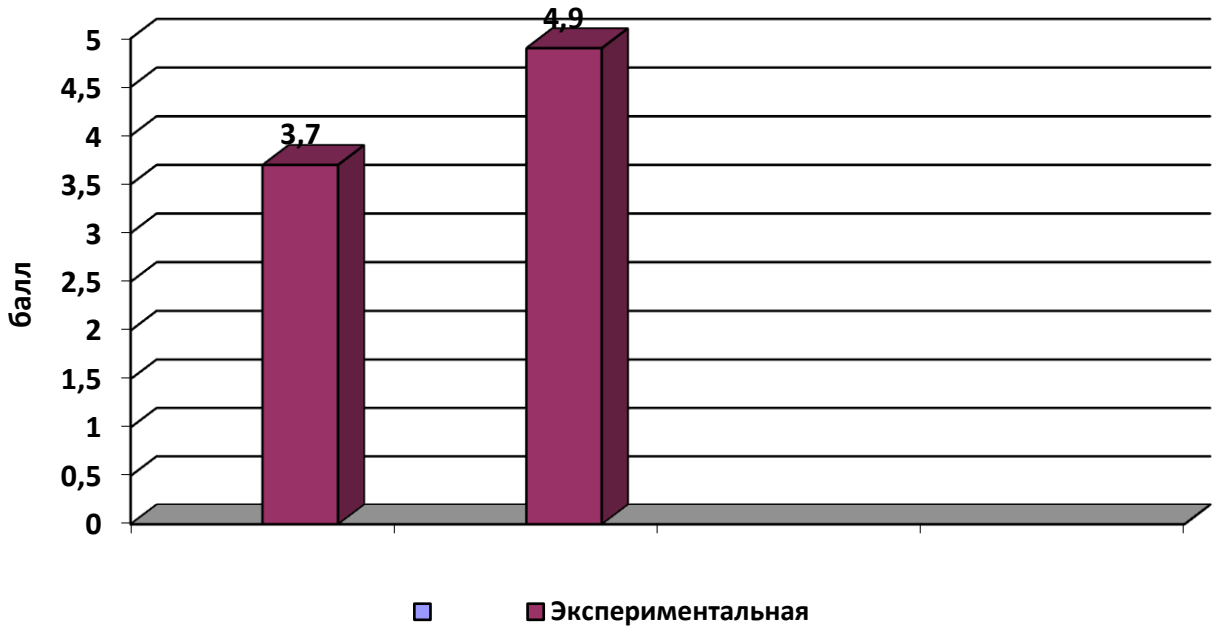

Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удар по мячу на дальность"

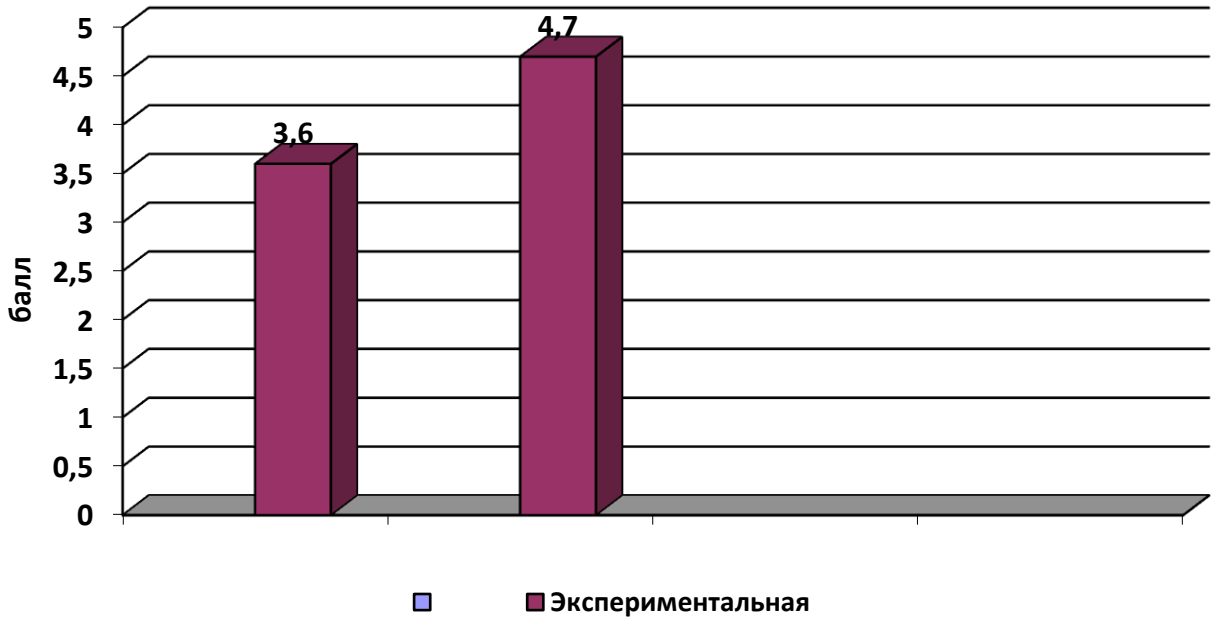

Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Жонглирование мяча"

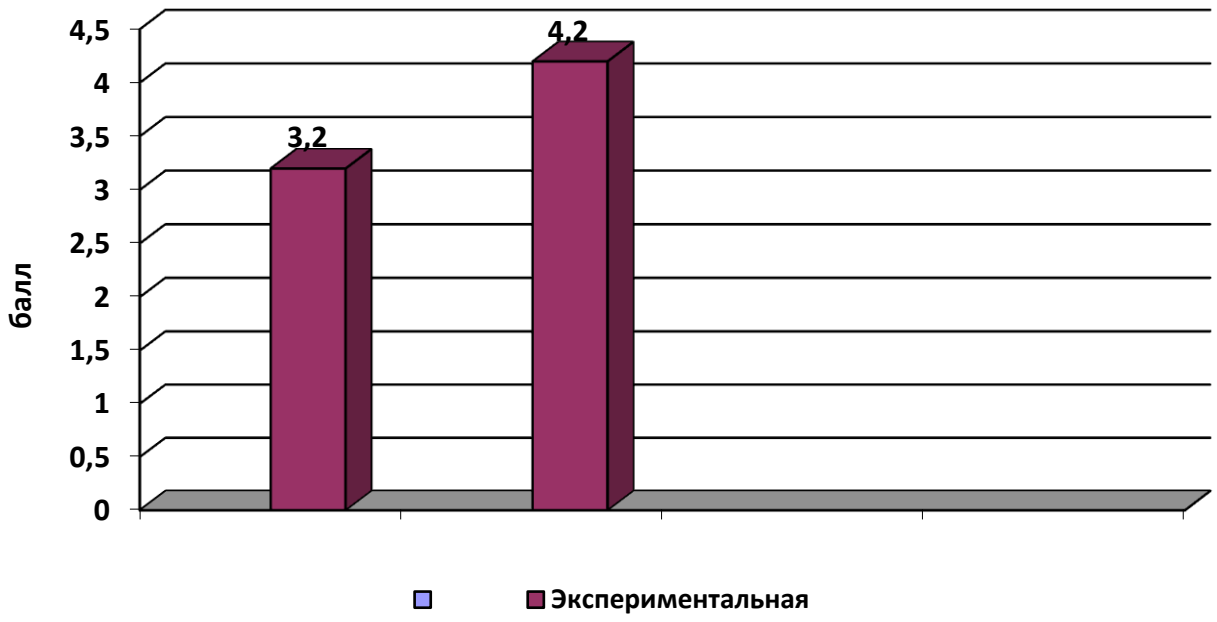

Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удар по мячу ногой на точность"

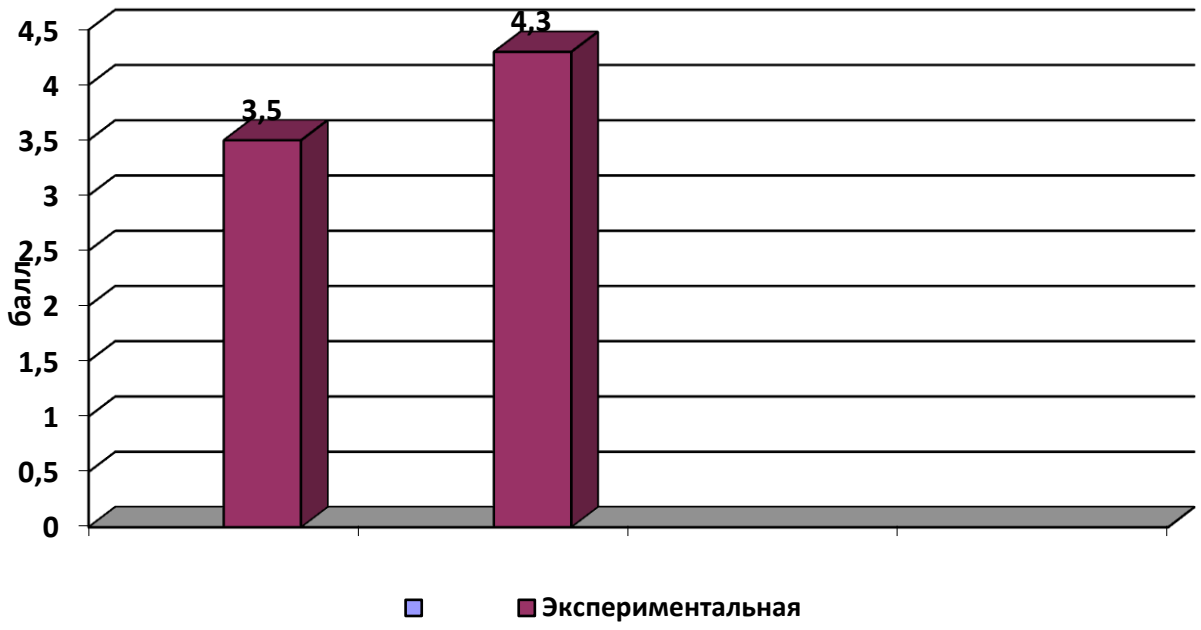
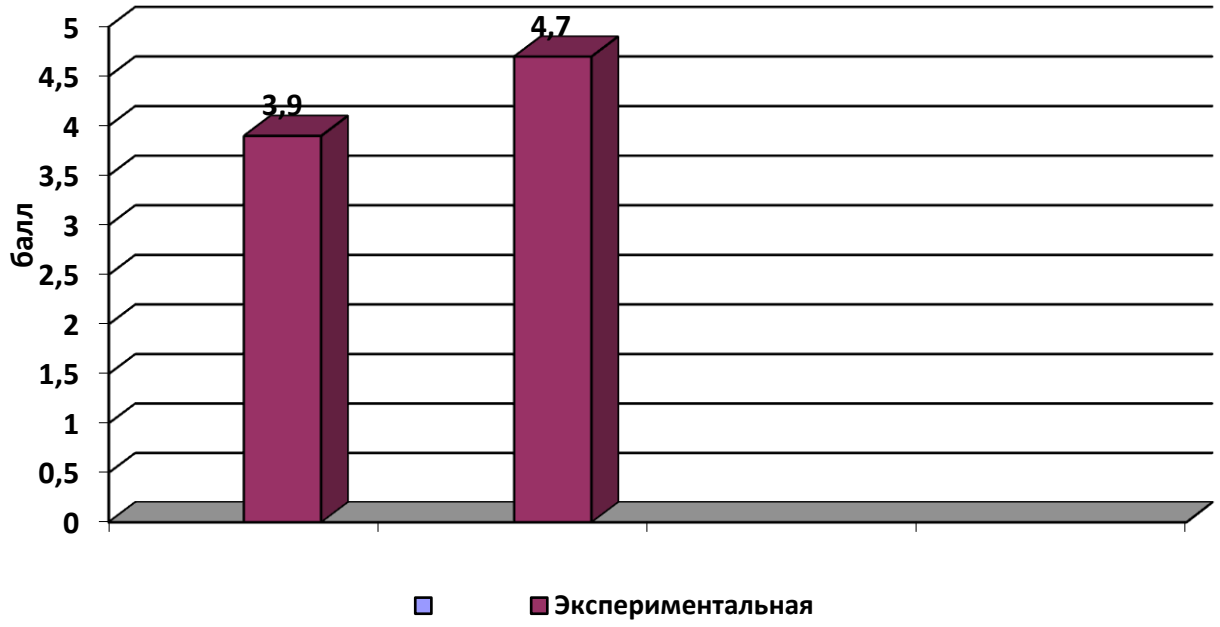
Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам"