

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ У
ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011302
Нежурь Богдана Руслановича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы	7
1.1. Анализ техники футбола, как системы двигательных действий	7
1.2. Состояние проблемы начального обучения техники футбола	10
1.3. Особенности техники передвижения в футболе	14
Глава 2. Методы и организация исследования	21
2.1. Методы исследования	21
2.2. Организация исследования	26
Глава 3. Анализ эффективности методики обучения технике передвижения футболистов на этапе начальной подготовки	28
3.1. Характеристика экспериментальной методики	28
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	33
Выводы	38
Практические рекомендации	39
Список литературы	40

Введение

Актуальность. Футбол является одним из наиболее популярных спортивных игр среди детей. Применяясь в качестве средства физического воспитания, футбол оказывает положительное влияние на развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести. Атмосфера здорового соперничества, характерная для соревновательно-игровой деятельности в футболе, способствует формированию нравственно-волевых качеств занимающихся.

Постоянная интенсификация игры, характерная для футбола последнего десятилетия, требует от игроков умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, противоборства со стороны соперников.

В плане обучения, футбол, необычный вид спорта, а современная методика подготовки отличается от методики прошлых лет, когда большой объем тренировочной работы давал необходимые результаты.

Рост спортивных достижений, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки. Эффективная система подготовки на начальном этапе подготовки, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки [21]. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам.

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки [9].

С помощью анализа полученных материалов исследования появляется возможность повысить свои знания, относительно основных принципов игры в футболе и способов передвижения футболистов. Усвоив принципы техники передвижения, игроки смогут совершенствовать технику ведения мяча, а так же эффективность своих ударов.

Анализ литературы по футболу показал, что вопрос технической подготовки юных спортсменов освещен недостаточно полно, тем более нет акцента на методику обучения техники передвижения юных футболистов, как одного из базовых и важнейших элементов в футболе. Большая часть материала имеет скорее познавательный характер, либо является выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему [10, 14].

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Следует отметить, что в настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков [7, 26]. В других работах описание техники носит популярный характер.

Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода **противоречиям**, как в вопросах описания техники передвижения, так и в вопросах методики обучения. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах обучения юных футболистов. В связи с этим возникает **проблема** и особую актуальность приобретает разработка научно обоснованной - методики технической подготовки и отдельных

технических элементов, в частности, технике передвижений, в футболе у спортсменов на этапе начальной подготовки, главной задачей которого является надёжное овладение основами спортивной техники.

Цель работы заключалась в теоретической разработке и экспериментальном обосновании методики обучения технике передвижения у футболистов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: процесс технической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: методика обучения технике передвижения футболистов на этапе начальной подготовки.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. На основе анализа литературы изучить особенности технической подготовки в футболе, акцентировать внимание на технике передвижений.
2. Разработать экспериментальную методику обучения технике передвижений у футболистов 7-8 лет.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики обучения технике передвижений футболистов на этапе начальной подготовки.

Для решения поставленных нами задач мы применили следующие **методы**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что разработанная методика с применением разработанных комплексов подводящих, специально-подготовительных и технических упражнений для обучения базовым элементам техники футбола (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями

различной сложности позволит повысить эффективность технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения и благоприятно отразится на развитии физических качеств необходимых юным футболистам.

Новизна исследования состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика, которая благоприятно отразилась на развитии физических качеств необходимых юным футболистам и позволила ускорить процесс овладения базовыми элементами техники футбола, в частности техники передвижения.

Практическая значимость. Фактические материалы, практические рекомендации, полученные в ходе исследования, могут быть использованы тренерами при подготовке игроков в футболе.

Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы

1.1. Анализ техники футбола, как системы двигательных действий

В настоящее время под техникой понимается способ выполнения двигательного действия, с помощью которого поставленная задача решается целесообразно и эффективно [6]. Авторы [13, 18] предлагают рассматривать технику физических упражнений как "описание оптимального способа решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия)".

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 вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов [14].

Технические приемы характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственной массы, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок,

сопротивление костей и т.п.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. Под структурой технического приема понимают упорядоченный состав взаимосвязанных частей целостного двигательного акта, систему, ориентированную на успешное решение двигательной задачи.

Системно-структурный анализ дает возможность выделить 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 [16].

По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) футбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта [23].

Систематизация техники футбола представляет собой распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела - техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижений и техника

владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности, которые, имея общий основной механизм действия, отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной. Техника передвижений составляет основу техники футбола, поскольку все действия с мячом так или иначе связаны с перемещениями. Целесообразное и рациональное использование способов передвижения позволяет эффективно выполнять технические приемы с мячом и решать тактические задачи как в атаке (открывание для получения мяча или для отвлечения противника и т.п.), так и в обороне (выбор позиции, закрывание игрока и т.п.).

Техника передвижений включает в себя ходьбу, бег, остановки, повороты и прыжки, которые находятся в тесной взаимосвязи с техникой владения мячом [1]. В условиях игры вышеприведенные способы передвижений выполняются в определенных сочетаниях между собой и входят составной частью в технические приемы, выполняемые с мячом [33].

Ходьба футболиста отличается от обычной ходьбы: он перемещается на слегка согнутых в коленях ногах, что создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения [5,6].

Основное место в действиях футболистов занимает бег: обычный бег по прямой, бег с изменением направления, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Техника обычного бега футболиста как по системе движений (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре не отличается от спринтерского бега. Наряду с этим она специфична. Быстрое изменение направлений бега, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, смена положений ног при ведении мяча и подход к мячу без снижения скорости возможны лишь тогда, когда центр тяжести игрока расположен ниже, чем

бывает у спринтера, а шаг короче и мягче), руки движутся не строго параллельно туловищу, а несколько накрест [7].

1.2. Состояние проблемы начального обучения техники футбола

В решении проблемы обучения технике футбола выделяются два взаимосвязанных аспекта: методика обучения отдельному техническому приему и методика технической подготовки, предполагающая определение рациональной последовательности изучения всего многообразия технических приемов.

При обучении отдельному техническому приему, необходимо обеспечить мотивационную готовность к обучению. Освоение материала в значительной степени зависит от уровня мотивации занимающихся. Заинтересованность рождает высокую активность, занимающиеся сами ставят перед собой задачу овладеть изучаемым элементом и испытывают удовлетворение от достижения этой цели [16].

Предпосылкой готовности к обучению двигательным действиям выступает достаточный уровень развития физических качеств и, прежде всего, двигательного опыта обучаемых. Формирование этой готовности является важной задачей обучения двигательным действиям [21]. Вначале (до освоения основ техники) каждый технический прием изучается в отдельности, затем - в сочетании с другими (освоенными) [19]. Непосредственное изучение отдельного технического приема направлено на: 1) усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи; 2) практическое овладение данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. Наряду с прочным усвоением всего многообразия рациональной техники футбола на уровне навыка обучаемые должны успешно применять изученные технические приемы в разной

последовательности, надежно и эффективно использовать их в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников) [12].

Уже в начальном периоде обучения необходимо стремиться уже освоенные технические приемы связывать с другими так, как это происходит во время игры. Развитие двигательного действия (технического приема) в процессе обучения осуществляется по следующему алгоритму: 1) незнание, неумение; 2) знание об изучаемом приеме игры, двигательной задаче; 3) представление об изучаемом двигательном действии (его «образ»); 4) двигательное умение; 5) двигательный навык; 6) суперумение (система навыков высшего порядка) [29].

Данный алгоритм позволяет эффективно строить и осуществлять процесс обучения в спортивных играх: определять конкретные задачи, подбирать средства и методы их решения. Ряд авторов [30,34] в процессе обучения техническому приему с учетом решаемых задач выделяют следующие этапы: 1) первоначальное обучение, направленное на освоение основ техники изучаемого приема; 2) углубленное разучивание, направленное на закрепление основ техники разучиваемого действия и уточнение деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. На данном этапе первоначальное умение развивается до уровня навыка, когда технический прием выполняется правильно, четко, свободно; 3) закрепление и совершенствование техники через доведение двигательных навыков до высшей степени автоматизма и приспособления их к условиям игры.

С. Н. Андреев [1, 2] предлагает при обучении техническому приему последовательно решать следующие задачи: 1) общее ознакомление с приемом; 2) разучивание приема в упрощенных условиях; 3) разучивание приема в усложненной обстановке. Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в

подвижных играх, игровых упражнениях, учебных и календарных играх; 4) закрепление приема.

Некоторыми авторами [31,35] обучение приему игры предлагается проводить в следующей последовательности. Первый этап - этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития специальных физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движений). На данном этапе решаются следующие задачи: 1) создать кондиционную базу для обучения; 2) сформировать представление об изучаемом приеме. На этом этапе происходит повышение уровня развития специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого технического приема. Второй этап - этап разучивания технического приема. Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями по созданному образу, модели. Задачами этого этапа являются: 1) уточнение представления о разучиваемом техническом приеме; 2) формирование двигательного умения. Углубляется ориентировочная основа действия, и более детально изучаются основные опорные точки. Третий этап - этап совершенствования технического приема. На этом этапе у обучаемых: 1) детализируется представление, образ технического приема; 2) формируется двигательный навык. Четвертый этап - этап интеграции технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа - совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

Задачами этапа являются: 1) сформировать комплексный образ технико-тактических навыков; 2) сформировать суперумение - комплекс навыков при высоком уровне развития физических качеств. Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приема игры и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по футболу (чемпионат мира в Германии, чемпионат Европы в Австрии и Швейцарии), в условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов. До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности (СД) юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ и СДЮШОР, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболисток. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности – о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), не изученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах России, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом [11].

1.3. Особенности техники передвижения в футболе

В основном, под понятием техника передвижения в футболе подразумевают способность передвигаться с большей быстротой. Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать. Но многие считают это невозможным так как полагают, что медленный человек всегда будет медленным. Но это не совсем так. Прежде всего, необходимо принимать во внимание, что психологической основой ускорения являются процессы, происходящие в нервной системе - это возбуждение и торможение. Быстрый переход от возбуждения к торможению и наоборот способствует быстрой же консолидации мышечных групп - антагонистов. Но на скорость в футболе, техника передвижения в футболе влияют и другие факторы: внутреннее состояние, врождённые особенности, способность к долгим тренировкам, психическое состояние, внешние условия [32].

Чтобы правильно развивать скорость необходимо постараться избавиться от факторов, снижающих её. Первым из этих факторов, является тормозящее действие мышечных групп. Вот почему так необходимо владение техникой движения. Специалисты считают, что прежде чем развивать максимальную скорость в футболе и усовершенствовать технику передвижения в футболе, спортсмен должен, как следует отработать свою технику на средней скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения. Здесь полезен бег с ускорением. Секрет скорости заключается в умении выполнять определённое движение в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Чтобы быстро бегать, необходимо научиться быстро ходить, с расслабленными мышцами. Действительно, скорость передвижения не столько зависит от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты, с которой расслабляются мышцы - антагонисты, переставая быть

тормозом в нашем движении. Кроме того, если мышцы не могут расслабляться достаточно быстро, не только снижается скорость движения, но само ускорение действует отрицательно на частично напряжённую связку и может вызвать её разрыв. Жёсткая связка показывает, что спортсмен обладает посредственной способностью к расслаблению [18].

Существует три основных типа скорости:

1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.

2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике - это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.

3. «Реактивная скорость»

Необходимо отметить, что техника передвижений в футболе относится к базовым элементам техники. Под базовыми элементами техники нами понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи. Базовыми элементами техники передвижений являются «поза упругости» и «смена опоры».

«Поза упругости» характеризуется соблюдением следующих правил: вес тела на носках, ноги слегка согнуты в коленном и тазобедренном суставах, положение головы и туловища как в основной стойке.

«Смена опоры» выполняется как перенос массы тела с одной ноги на другую под действием сил гравитации, когда проекция центра массы тела через движение его частей выходит за пределы площади опоры.

Базовыми элементами «смены опоры» являются «динамическая поза упругости», «задний шаг», «передний шаг», «работа рук», качественно различающиеся по решаемым двигательным задачам: «смена опоры» может выполняться в трех вариантах – в виде бегового, шага, стопорящего шага и

шага прыжком. Они различаются особенностями выполнения ее базовых элементов:

- 1) взаимодействия ноги с опорой (динамическая поза упругости; подседание; заряжающее подседание);
- 2) выполнения заднего шага (пятка под таз; волочение стопы; задний мах);
- 3) выполнения переднего шага (стопа вниз, упор пяткой, перекал с пятки);
- 4) работы рук (скручивание, плечи назад, мах руками).

«Беговой шаг» включает в свое содержание такие элементы, как «динамическая поза упругости», «пятка под таз», «стопа вниз» и «скручивание».

В содержании «стопорящего шага» выделяются такие элементы, как «подседание», «волочение стопы», «упор пяткой», «плечи назад».

«Шаг прыжком» включает элементы, условно названные нами как «заряжающее подседание», «задний мах», «перекал с пятки», «мах руками» [16].

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление.

Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения

позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.) [13].

Бег - основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

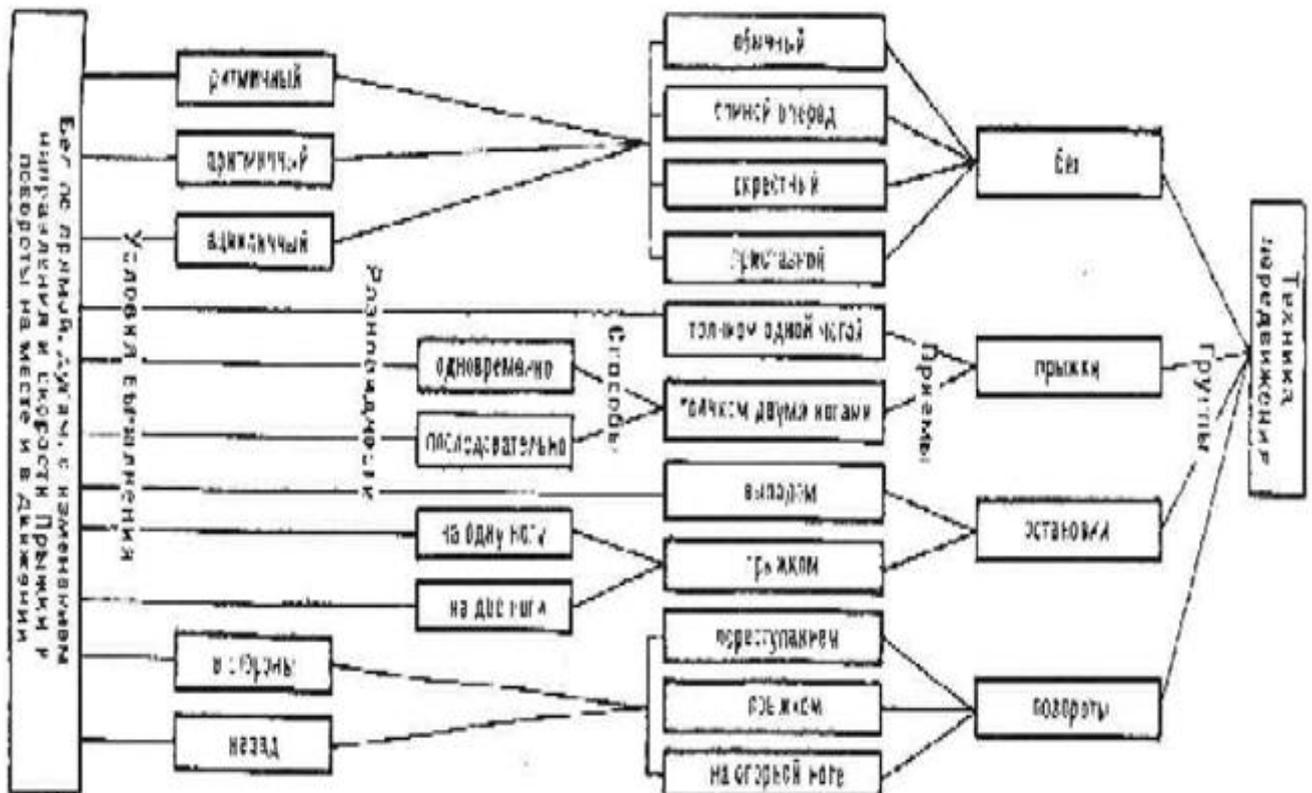


Рис.1.1. Классификация техники передвижений

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 -

4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега [7].

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и

приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами. Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги. Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног. После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в

технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении [26, 34].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Метод экспертов.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы

С целью выявления основных тенденций развития футбола, обобщения имеющихся работ по методике технической подготовки в футболе изучалась литература по данному виду спорта. На всех этапах работы проводился теоретический анализ научно - методической литературы. Он заключался в изучении отечественной, научно-методической и специализированной литературы по теме исследования, что необходимо для разработки методологического аппарата работы. На основе анализа формулировались актуальность и цель исследования, проводилась постановка задач, подбор методов педагогического эксперимента. Анализ научных трудов по теории и методике физической культуры служил для определения методов и методических приемов и организации тренировки технической направленности.

2. Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились за тренировочным процессом футболистов на начальном этапе подготовки. Они проводились при

проведении педагогического эксперимента в тренировочных занятиях и при контрольном тестировании.

3. Контрольное тестирование.

Для определения эффективности тренировочных занятий испытуемые выполняли следующие тестовые задания:

1. Бег 30 м, сек Испытуемые выполняют упражнения с высокого старта. Фиксируется время

2. Жонглирование мячом (кол-во раз). Выполняются попеременно удары по мячу правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом, без повторения удара одной ногой более двух раз подряд. Испытуемому дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с ведением мяча (с). Испытуемые выполняют упражнения с высокого старта. Мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Фиксируется правильность выполнения и время бега.

4. Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ног и испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

4. Метод экспертов. Под экспертными методиками понимают комплекс логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, ее анализ и обобщение с целью подготовки и выбора рациональных решений.

Экспертные методы применимы в том случае, когда выбор и обоснование оценки результата не могут быть выполнены на основании точных измерений и расчетов.

В качестве экспертов выступали тренеры-преподаватели ДЮСШ г. Белгорода с опытом работы не менее пяти лет. В оценке технической подготовленности спортсменов принимали участие два эксперта.

Техника выполнения передвижений оценивалась экспертами в игровой деятельности юных футболистов, при этом участники эксперимента не знали, что проводится экспертиза. Эксперты заносили результаты оценивания в протокол экспертизы. Расчет велся по 10-ти бальной шкале, оценивалось владение базовыми элементами техники. Базовыми элементами техники нами понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи.

Базовыми элементами техники передвижений являются поза упругости и смена опоры. Базовыми элементами «смены опоры» являются динамическая поза упругости, задний шаг, передний шаг, работа рук, качественно различающиеся по решаемым двигательным задачам.

Смена опоры может выполняться в трех вариантах – в виде бегового шага, стопорящего шага и шага прыжком. Они различаются особенностями выполнения ее базовых элементов:

- 1) взаимодействия ноги с опорой (динамическая поза упругости; подседание; заряжающее подседание);
- 2) заднего шага (пятка под таз; волочение стопы; задний мах);
- 3) переднего шага (стопа вниз, упор пяткой, перекал с пятки);
- 4) работы рук (скручивание, плечи назад, мах руками).

Оценивались все применяемые в футболе способы передвижения, которые включают в свое содержание эти элементы в том или ином сочетании.

Расчетная часть метода экспертных оценок заключалась в том, чтобы установить согласованность мнений экспертов по вопросу техники выполнения подачи с нижним вращением теннисистами на начальном этапе

подготовки. С этой целью мнения экспертов выражались в условных единицах, точнее в рангах. Далее проводился расчет коэффициента корреляции. Если коэффициент корреляции окажется высоким, то это свидетельствует о том, что мнения экспертов тесно коррелируют между собой и экспертизу можно считать состоявшейся. Под высоким коэффициентом корреляции следует считать коэффициент, превышающий 0,8.[21]

Ранговый коэффициент корреляции рассчитывается по формуле:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum (dx - dy)^2}{n * (n^2 - 1)},$$

где r - ранговый коэффициент корреляции; d - порядковые места (ранги); n – количество участников.

5. Педагогический эксперимент

Эксперимент проводился в течение учебного года в ДЮСШ (с сентября 2016 по март 2017 гг.). Возраст испытуемых в начале эксперимента составлял 7-8 лет. Полную программу эксперимента выполнили 32 юных футболиста ЭГ 16 и 16 КГ. Футболисты контрольной группы изучали технику футбола на основе традиционно применяющейся в педагогической практике методики обучения, изложенной в целом ряде учебно-методических пособий.

В обучении технике футбола испытуемых ЭГ применялась разработанная нами экспериментальная методика. Испытуемые обеих групп занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по футболу (под редакцией М.А. Годик, Г.Л. Борознов и др).. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технико-тактической подготовки, в обеих группах испытуемых существенно не различались.

Все испытуемые на момент начала эксперимента были новичками и только приступили к тренировочным занятиям в ДЮСШ, поэтому можно условно принять, что обе группы испытуемых были относительно однородными по уровню владения техникой футбола.

Эксперимент проводился на базе ДЮСШ №6 г. Белгорода в исследовании участвовали футболисты группы начальной подготовки по 12 спортсменов в каждой. В процессе эксперимента и по его окончанию нами было проведено контрольное тестирование.

6. Математико-статистические методы.

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались нами статистической обработке на предмет определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1) Вычислить среднее арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности. Средним арифметическим называется частное от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой совокупности на их число (n) и вычисляется по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- объем выборки

2) В общих группах вычислить стандартное отклонение (δ) по следующей формуле:

Основной мерой статистического измерения изменчивости признака у членов совокупности служит среднее квадратическое отклонение (σ) (сигма) или, как часто ее называют, стандартное отклонение. В основе среднего квадратического отклонения лежит сопоставление каждой варианты (x_i) со средней арифметической данной совокупности.

Среднее квадратическое отклонение имеет следующую формулу:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_a - \bar{X}_k|}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_a + n_k - 2$. если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Степень достоверности (P) находили по таблице t-критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;
- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2015	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.

II. Апрель-Май 2015	Разработка структуры I главы и написание текста	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2016	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2016-март 2017	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Март-апрель 2017	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2017	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2017	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК	

Глава 3. Анализ эффективности методики обучения технике передвижения футболистов на этапе начальной подготовки

3.1. Характеристика экспериментальной методики

В данной главе приводится содержание тренировочных занятий футболистов контрольной и экспериментальной группы. Указываются основные методические особенности, сопровождающие тренировки, а также основные отличия методики занятий в экспериментальной группе от работы в контрольной группе.

В результате теоретического анализа научно-методической литературы нами была разработана методика обучения технике передвижения футболистов 7-8 лет.

Процесс обучения двигательных умений осуществлялся с учетом общепринятых педагогических принципов.

В течение тренировочного занятия преимущественно использовались групповые и индивидуальные формы организации учебной деятельности.

В частности, индивидуальная форма применялась в целях ликвидации диспропорции в технической подготовке конкретных занимающихся, а также расширение возможности индивидуального технического обучения.

Разработанный нами экспериментальный комплекс использовался в начале основной части отдельного секционного занятия. Время, затраченное на его проведение, составляло на разных этапах 15-20 минут.

Беговые упражнения в экспериментальной методике применялись следующие:

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег
4. «Олений бег»
5. Бег с захлестыванием голени.

6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

1. Бег с коротким и длинным шагом.

2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.

3. Бег с ускорениями на месте и в движении.

4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.

5. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Старты из статических исходных положений.

1. Старт из положения, сидя, полуприсидя, лёжа.

2. Старт из положения «упор руками»

3. Старт из положения «спиной вперёд»

4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений.

1. Старт после ходьбы в глубоком приседе.

2. Старт после 100 прыжков на скакалке.

3. Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.

4. Старт из положения «ходьбы в приседе боком»

5. Старт после кувырков вперёд, назад и т.д

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

1. Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.

2. Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлёстыванием голени.

3. Старт после бега скрестным и приставным шагом.
4. Старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.
5. Старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодоление препятствий

1. Бег с обеганием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствия расставленные на одной линии.
2. Тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно.
3. Тоже самое только спиной вперёд
4. Бег с имитацией удара головой после обегания каждого препятствия
5. Бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг)

Беговые упражнения с различными задачами.

1. бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движений подката, выбивания мяча, ложных движений
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на ногах с бегом.
4. Бег с различным положение рук: руки за спину, за голову.
5. Бег с преодолением сопротивления партнёра
6. Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Беговые упражнения в гору и с горы

1. Бег в максимальном темпе в гору, по пересечённой местности.
2. Бег в максимальном темпе в гору, руки за спину, руки на грудь.
3. Бег в гору спиной вперёд, правым и левым боком. Бег с горы с преодолением препятствий, поворотами, остановками, ускорениям

Таблица 3.1.

Последовательность обучения базовым элементам техники и способам выполнения технических приемов футбола

Базовые элементы техники		Базовые способы выполнения технических приемов	Остальные способы выполнения технических приемов
Основная стойка, поза упругости, динамическая поза упругости			
Смена опоры	Беговой шаг	Бег обычный	Бег приставным шагом Бег скрестным шагом
	Стопорящий шаг	Остановка шагом	Остановка прыжком
	Шаг прыжком	Прыжок толчком одной ноги	Прыжок толчком двумя ногами
			Повороты в сторону опорной ноги Повороты в сторону от опорной ноги
Выход на мяч			
Стопа			
Катание мяча			
Толкание мяча			
Удар по мячу ногой	Удар ногой без замаха с хлестом	Ведение мяча серединой подъема	Ведение внутренней частью подъема Ведение внешней частью подъема
		Финт «ложная остановка мяча»	
		Финт «убирание мяча внутренней частью подъема»	Финт «убирание мяча» внешней частью подъема
		Финт туловищем	Двойной финт туловищем
	Удар ногой без хлеста и замаха	Удар внутренней стороны стопы	Удар внешней частью подъема Отбор мяча выбиванием
	Удар ногой с замахом и хлестом	Удар серединой подъема	Удар внутренней частью подъема
			Удар внешней частью подъема

Контроль за нагрузкой осуществлялся по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС). Непосредственно после выполнения упражнения высчитывался пульс за 6 секунд, далее результат умножался на десять. Подсчет пульса за более длительный промежуток времени ведет к искажению результатов, так как ЧСС после выполнения упражнения постепенно снижается. Верхняя граница ЧСС в основной части не превышала 180 уд/мин. Большая часть времени основной части была затрачена на работу средней интенсивности, при которой частота ЧСС 130-160уд/мин.

Итак, основным отличием методик занятий экспериментальной группы от контрольной являлись комплексы специальных упражнений обучения техники передвижения. Все остальные компоненты методики обучения были одинаковы в обеих группах. В качестве средств технической подготовки использовались традиционный и экспериментальный комплексы упражнений.

Разминка в обеих группах была одинаковой, продолжительностью 10-20 минут. Разминка включала в себя две части; общую и специальную.

В общей части разминки использовался «легкий бег» продолжительностью 3-5 минут, комплекс общеразвивающих упражнений на месте, в движении или с различными предметами. Общая часть разминки иногда проводилась с использованием игрового и соревновательного методов.

Специальная часть разминки включала в себя следующие различные упражнения и технические приемы, направленные на решение специальных задач основной части. В общей части разминки были изучены различные стойки, перемещения, а так же подводящие упражнения к основной части тренировки. В основной части решались специальные задачи одинаковых для обеих групп испытуемых. При обучении техники передвижений в

тренировку занимающихся в экспериментальной группе вводился разработанный нами комплекс специальных упражнений. Заключительная часть была сходной по содержанию в обеих группах. Работа выполнялась в спокойном, равномерном темпе, с включением упражнений на расслабление и растягивание.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

В результате проведения педагогического эксперимента и проведенного тестирования были получены данные по 4 тестам. Результаты сравнительного анализа прироста показателей, полученных при итоговом тестировании в контрольной и экспериментальных группах, представлены в таблице 3.2 и на рисунках 3.1 и 3.2.

Таблица 3.2

Результаты сравнительного анализа показателей тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа n=12 M±m	Контрольная группа n=12 M±m	t	p
Бег 30м, сек	5,8±0,09	6,4±0,05	3,2	<0,05
Челночный бег, 5х6	12,1±0,7	13,3±0,8	2,8	<0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	11,6±0,3	8,3±0,7	3,8	<0,05
Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,2±0,1	7,3±0,18	4,1	<0,05

Оценка достоверности изменений изучаемых показателей приводит к выводу о достоверности ($p < 0,05$) наблюдаемых изменений по всем результатам в тестах.

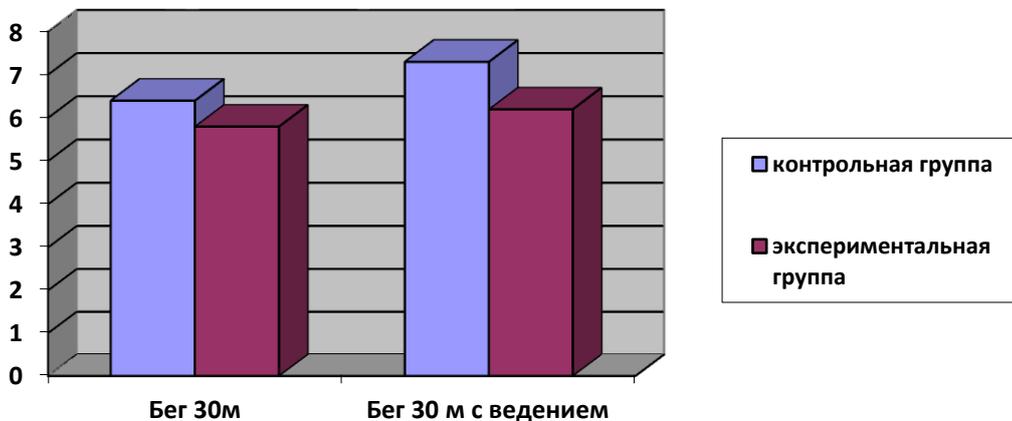


Рис.3.1 Динамика результатов тестирования футболистов 7-8 лет в тесте «Бег 30м» и «Бег 30 м с ведением»

В тесте «Бег 30 м», характеризующем скоростные способности, показатели в данном тесте после года тренировок достаточно высокие, в двух группах. Однако, в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной на 0,6 сек., что составляет 10,3%. В тестовом задании «Бег 30 м с ведением» так же мы видим не плохие результаты. Но в экспериментальной группе они значительно лучше, а именно на 15,1%.

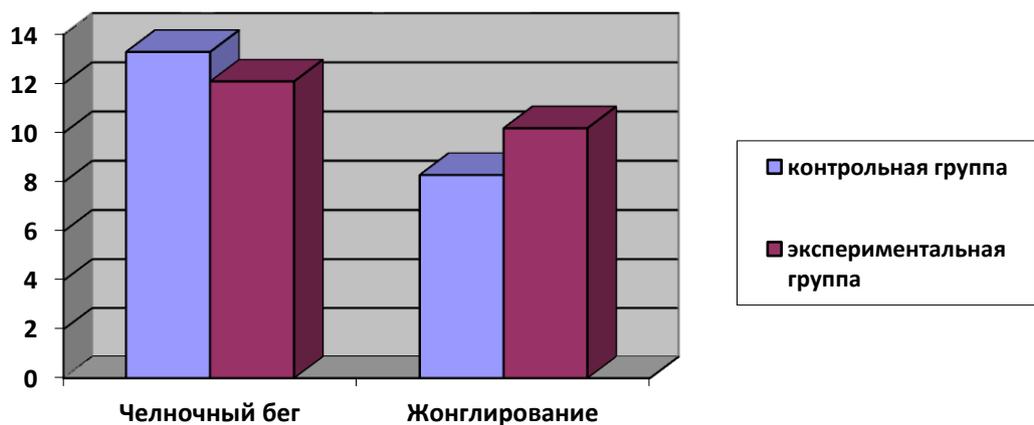


Рис.3.2 Динамика результатов тестирования футболистов 7-8 лет в тестах «Челночный бег 5х6» и «Жонглирование»

С двигательными заданиями «Челночный бег 5х6» и «Жонглирование» обе группы справились достаточно успешно. Но экспериментальная группа показала более высокие результаты. А именно, в тестовом задании «Челночный бег 5х6», показатели выше на 9,9%, «Жонглирование» на 28,5%.

На основании экспериментального материала установлено, что в обеих группах показатели, характеризующие физическую подготовку и технику передвижения в футболе положительно изменялись. При этом наибольшие сдвиги произошли в экспериментальной группе, что и отразилось на достоверности прироста результатов.

Так же по окончании эксперимента проводилась экспертиза. Эксперты выражали свое мнение о технике выполнения передвижений юными футболистами. Мнения экспертов представлены в таблице 3.3. Следует отметить, что экспертиза проводилась, совместно с контрольной группой и экспертам не доводилось до сведения, кто именно занимался в экспериментальной группе, а кто в контрольной. В таблице представлены первые двенадцать теннисистов – участники экспериментальной группы, последующие – участники контрольной группы.

Таблица 3.3

**Мнения экспертов о техники выполнения передвижений
футболистами 7-8 лет**

Футболисты	dx	dy	dx-dy	(dx-dy) ²
1	1	2	-1	1
2	2	1	1	1
3	5	5	0	0
4	7	7	0	0
5	3	4	-1	1
6	4	3	1	1
7	6	6	0	0
8	10	11	-1	1
9	13	12	1	1

10	11	10	1	1
11	12	13	-1	1
12	14	14	0	0
13	8	9	-1	1
14	9	8	1	1
15	17	15	2	4
16	15	16	-1	1
17	16	18	-2	4
18	20	21	-1	1
19	19	20	-1	1
20	21	19	-2	4
21	24	22	2	4
22	22	23	-1	1
23	23	25	-2	4
25	27	24	3	9
26	25	27	-2	4
27	26	25	1	1
28	28	26	2	4
29	29	29	0	0
30	30	28	2	4
31	31	31	0	0
32	32	32	0	0
Всего				56

После проведения экспертных оценок и соответствующих расчетов ранговый коэффициент равен 0,84, это свидетельствует о том, что между мнениями экспертов наблюдается тесная положительная корреляционная связь. Поэтому мнения экспертов следует считать согласованными, а экспертизу состоявшейся. Нельзя оставить без внимания тот факт, что футболистам экспериментальной группы эксперты отдавали предпочтение наивысшим рангом. На этом основании можно сделать вывод, что

футболисты экспериментальной группы технически более рационально и технически правильно выполняют перемещения, нежели футболисты контрольной группы. Таким образом, можно заключить, что экспериментальная методика успешно прошла проверку и оказалась более эффективной, чем методика, используемая в контрольной группе.

Выводы

1. На основе анализа специализированной литературы изучены особенности технической подготовки футболистов. В результате анализа и обобщения литературных источников, доказано, техническая подготовка юных футболисток имеет важное значение, необходимо уделять больше внимание обучению техническим приемам игры.

2. Разработана методика с применением комплексов подводящих, специально-подготовительных и технических упражнений для обучения базовым элементам техники футбола (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями различной сложности, которая позволила повысить эффективность технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения и благоприятно отразилась на развитии физических качеств юных футболистов.

3. Результаты математической обработки данных полученных по окончании эксперимента, позволяют утверждать об эффективности разработанной методики обучения техники передвижения у юных футболистов. В тесте «Бег 30 м», в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной на 0,6 сек., что составляет 10,3%. В тестовом задании «Бег 30 м с ведением» экспериментальной группе показатели выше на 15,1%, «Челночный бег 5х6», показатели выше в экспериментальной группе на 9,9%, «Жонглирование» на 28,5%.

Практические рекомендации

В результате теоретического анализа научно-методической литературы, документальных источников и результатов исследования были разработаны практические рекомендации по методике обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки:

1. Приемы и способы техники передвижений находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижений позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.);
2. На этапе начальной подготовки целесообразно применять комплексы подводящих, специально-подготовительных и технических упражнений для обучения базовым элементам техники футбола (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями различной сложности;
3. В специальную часть разминки можно включать различные упражнения и технические приемы, направленные на решение специальных задач основной части. В общую часть разминки необходимо включать различные стойки, перемещения, а так же подводящие упражнения к основной части тренировки.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в футбол [Текст] / Андреев С. Н.-М.: ПОМАТУР, 1999. – 140 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - Москва: Советский спорт, 2006. – 221 с.
3. Галкин М. Б. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка женской команды [Электронный ресурс]: сост. М. Б. Галкин. - Ульяновск: УлГТУ, 2012.
4. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] / В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
5. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
6. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 79 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 99 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
9. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
- 10.Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
- 11.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] /А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. - №3, 1999. - С. 24-30.

12. Иванов В.В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов. [Текст] / В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.
13. Кудяшев, Н.Х. Теоретические основы совершенствования техники футбола / Н.Х. Кудяшев // Актуальные проблемы современного общества глазами молодого поколения: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: Камский институт, 2009. – С.230-233.
14. Кудяшев, Н.Х. Спортизированное физическое воспитание на основе использования методики обучения технике футбола / Н.Х. Кудяшев, А.А. Черняев // Спортивное наследие Универсиады-2013: Материалы Международной научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – С. 168-171.
15. Кудяшев, Н.Х. Обучение технике футбола на этапе начальной подготовки – трудности и пути их преодоления / Н.Х. Кудяшев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти первого олимпийца Чувашии А.В. Игнатьева. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2010. – С. 165-172.
16. Кудяшев, Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения в ДЮСШ / Н.Х. Кудяшев // Современные проблемы в сфере физической культуры: состояние, перспективы развития: сб. науч. тр. Всероссийской научно-практической конференции. – Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2011. – С. 56-61
17. Кудяшев, Н.Х. Теоретические основы методики совершенствования технической подготовки юных футболистов / Н.Х. Кудяшев, А.С.

- Зайнетдинов / Приоритетные направления развития современной науки: сб.науч.тр. II Международной заочной научно-практической конференции / отв. ред. М.В.Волкова. – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2011. – С. 167-172.
- 18.Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. [Текст] / Г.С. Лалаков - Омск: Сиб. гос. акад. физ. культуры, 2000. - 83 с.
- 20.Люкшинов Н. М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст] / Н.М. Люкшинов // Футбол. Ежегодник, - М., 2003. – С. 20-24.
- 21.Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: [Текст]/ И.Г. Максименко автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
- 22.Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К. Малькольм –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
- 23.Малькольм К. Самый популярный учебник футбола : тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира : [перевод с английского] [Текст] / К. Малькольм и Д. Шоулдер - Москва: АСТ : Астрель, 2008. – 124 с.
- 24.Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота [Текст] / Э. Малофеев. - М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 318 с.
- 25.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
- 26.Монаков Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - Великие Луки: ООО "Великолукская гор. тип.", 2009. – 196 с.

27. Нилин А. Век футбола [Текст] / А. Нилин. - М.: Terra. Спорт и др., 1998. - 222 с.
28. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
29. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов/ автореф. дис...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
30. Полишкис М. С. Футбол [Текст] /М.С. Полишкис, В.А Выжгин - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
31. Сергеев Г.В. Футбол: Учеб.-метод. пособие: (Электив. курс физ. воспитания в вузе) [Текст] / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров; М-во образования Рос. Федерации. Моск. гос. индустр. ун-т. - М. : МГИУ, 2000. - 116 с.
32. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. – 520с.
33. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты). [Текст] / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.
34. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов [Текст] / А. А. Шамардин. - Саратов: Науч. кн., 2008. - 239 с.
35. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет [Текст] /автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / А.В. Шамонин - Екатеринбург, 2010. - 22 с.