

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УДАРА  
СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011301  
Носова Александра Романовича

Научный руководитель  
ст. преподаватель Руцкой И.А.

Белгород.2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 3  |
| Глава I. Техническая подготовка футболистов                     | 6  |
| 1.1. Общие понятия и классификация техники                      | 6  |
| 1.2 Классификация и виды ударов в футболе                       |    |
| 1.3 Анатомо-физиологические особенности юных футболистов        | 17 |
| Глава II. Организация и методика исследования                   | 21 |
| 2.1. Методы исследования  | 21 |
| 2.2 Организация исследования                                    | 24 |
| 2.3 Методика совершенствования обучения удара серединой подъема |    |
| Глава III. Результаты исследования и их обсуждение              | 25 |
| 3.1 Результаты исследования и их обсуждение                     | 25 |
| ВЫВОДЫ  | 37 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ                                       | 39 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ   | 40 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ  | 44 |

## Введение

**Актуальность.** Техническая подготовка юных футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит дальнейшее мастерство будущего футболиста и эффективность технико-тактических действий [Шальнов В.А 2009].

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели [Железняк Ю.Д. 2001].

Техника является основным оружием футболиста на поле, другими словами уметь легко и свободно владеть мячом. Футболист, у которого техника находится на высоком уровне в некоторых игровых моментах и в одиночку может обыграть нескольких соперников, организовать опасный момент у ворот и при необходимости подержать мяч до завершения какого-либо игрового момента. Поэтому во время начальной подготовки юных футболистов необходимо обращать самое пристальное внимание на этот раздел подготовки футболиста [Петухов А.В. 2006].

В состав технической подготовки входят разнообразные удары по мячу. Удары по мячу - основное средство ведения игры.

Одним из таких ударов является удар мяча серединой подъема. Значительная зона соприкосновения стопы и мяча разрешает выполнять удар достаточно сильно и точно. Серединой подъема можно послать мяч на самое большое расстояние или выполнить сильный удар по воротам.

Между тем, анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время вопросы, обучения удара серединой подъема юных футболистов раскрыты недостаточно полно. Изучая эту проблему можно сделать вывод, что среди разнообразных взглядов и мнений специалистов мы не нашли единого решения этой проблемы.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью поиска новых путей совершенствования обучения удара серединой подъема

футболистов 8-9 лет и отсутствием наиболее эффективной методики, воздействующей на показатели технической подготовки юных футболистов.

**Цель исследования** состояла в совершенствовании методики обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет.

**Объект исследования.** Техническая подготовка футболистов 8-9 лет.

**Предмет исследования.** Методика совершенствования обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет.

**Задачи исследования.**

1. Изучить вопросы технической подготовки и удара серединой подъема в доступной научно-методической литературе.

2. Разработать методику, направленную на совершенствования методики обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет.

3. Определить эффективность разработанной методики на показатели технической подготовки футболистов 8-9 лет во время педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по применению методики в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Для решения задач нами применялись следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование двигательных способностей.

5. Метод математико-статистической обработки данных

**Гипотеза.** Предполагалось, что использование специальных упражнений во время учебно-тренировочного процесса будет способствовать совершенствованию обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет и повысится уровень технической подготовки юных футболистов.

**Новизна исследования** заключается в том, что применение предложенной нами методики будет способствовать улучшению технической подготовки футболистов 8-9 лет.

**Практическая значимость.** Предложенная нами методика может быть использована для совершенствования методики обучения удара серединой подъема футболистов 8-9 лет.

## **Глава I. Техническая подготовка футболистов**

### **1.1. Общие понятия и классификация техники**

Техника футбола — комплекс приемов, посредством которых ведется игра. О техническом мастерстве футболиста говорит:

- а) количество приемов, которыми игрок в совершенстве владеет;
- б) стабильность и надежность применяемых приемов независимо от сбивающих факторов;
- в) эффективность и целесообразность применяемых приемов;
- г) легкость, непринужденность и рациональная скорость выполнения приемов.

От технической подготовки игроков зависит осуществление тактических и стратегических планов команды. Техника футбола специфична и разнообразна, что формируется многообразием методов, альтернатив, видов и обстоятельств исполнения способов.

Согласно словам Матвеева Л.П. [1991] «технической подготовкой» спортсмена называют обучение его технике операций, исполняемых в соревновании либо предназначенных средствами тренировки, и доставление выработанной техники вплоть до нужной степени безупречности. Основная цель в спортивно-технической подготовке — гарантировать развитие подобных способностей исполнения соревновательных действий, которые дали возможность бы спортсмену с максимальной отдачей применять собственные способности в состязаниях, а кроме того настойчивое усовершенствование технического мастерства в ходе многолетних занятий. Техническая подготовка делится на общую и специальную.

Под технической подготовкой Холодов Ж.К. (2000) подразумевает уровень изучения спортсменом системы перемещений (техники вида спорта),

надлежащей отличительным чертам данной спортивной выдержки и сосредоточенной на результат значительных спортивных итогов.

Главнейшей проблемой технической подготовки спортсмена считается обучение его основам техники соревновательной деятельности и упражнений, предназначенных средствами тренировки, а кроме того усовершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной тренировки.

Техническая подготовка ориентирована на обучение технике движений и доведения их вплоть до идеальности.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка ориентирована на освоение различными двигательными умениями и способностями, достаточными в спортивной деятельности [Морозов Ж.К. 2000].

Специальная техническая подготовка ориентирована на освоение техникой движений в выбранном виде спорта [Курамшин Ю.Ф. 2003].

Техническая подготовленность согласно Платонову В.Н. [2004] это степень освоения спортсменом системы движений, надлежащей особенностям этого вида спорта и сосредоточенной на достижение значительных спортивных результатов. Техническую подготовку невозможно расценивать отдельно, а необходимо представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения непосредственно объединены с физическими, психологическими, тактическими возможностями спортсмена, а кроме того определенными критериями внешней среды, в которой производится спортивное действие.

Типология техники футбола – такое разделение технических приемов на группы по общим (либо сходным) специфическим признакам.

Согласно специфики игровой деятельности в технике акцентируют 2 значительных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел содержит в себе подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов,

которые исполняются разными методами. Способы и методы техники передвижения применяются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и методы имеют свои разновидности. Сохраняя общим главной механизм воздействия, разновидности различаются элементами. Требование исполнения разных способов, методов и разновидностей делают технику футбола ещё более различной. Железняк

Движения в футболе непростые, их сложно классифицировать, так как единичные движения, элементы техники формируются в непростом процессе игры. С целью такого рода систематизации А.И. Зайцев разделяет все без исключения элементы футбольной техники на два раздела: движения в отсутствии мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча принято относить:

- бег (в том числе и с изменениями направления);
- прыжки;
- финты без мяча (туловищем).

К движениям с мячом принято относить следующие элементы техники:

- удар ногой;
- прием (остановка) мяча;
- удар головой;
- ведение мяча;
- финты;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника вратаря А.И. Зайцева.

Для обучения техники футбола целесообразно использовать такие моменты.

Обучение ударам по мячу. Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Далее осваивают удары по мячу внутренней и средней частью подъема.

Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей (сильной) ноги,



переходя затем к попыткам осуществить удары и иной ногой. Обучение технике ударов наступает с выполнения ударов по неподвижному мячу, затем переходят к ударам по мячу, катящемуся в разных направленностях по отношению к футболисту, а после этого осваиваются удары по прыгающему и летящему мячу.

Обучение удару по мячу головой следует начинать уже на стадии первоначальной подготовки с исследования удара средней частью лба. Затем исследуется удар по мячу боковой частью лба. При обучении и совершенствовании удара по мячу головой следует концентрировать внимание на положение ног и туловища. При обучении удару по мячу головой рационально применять облегченные мячи. [31,32]

Обучение остановкам мяча. Обучение остановкам мяча и усовершенствование в их происходит в то же время с ударами. Сперва исследуют остановки мяча ногой, а далее остановки летящего мяча грудью, головой. В нынешнем футболе все без исключения пореже используют полной приостановкой мяча, а используют приостановки мяча с переводами, которые дают возможность преднамеренно поменять направления движения мяча для исполнения футболистами последующих операций.

Обучению и совершенствованию остановкам мяча с переводами следует уделять существенное время на этапах квалификации и спортивного улучшения.

При обучении и совершенствовании ударов и остановок мяча следует применять вспомогательное спецоборудование (тренажеры, батут, лавки и т.д.), что дает возможность наиболее продуктивно осваивать данными технологическим способами. [33]

Обучение ведению мяча. Обучение разнообразным методам ведения мяча начинают с более многоцелевого ведения мяча наружной составляющей подъема. Использование данного метода дает возможность вести мяч в разных направленностях в отсутствии изменения текстуры движения. Затем осваивают ведения мяча средней и внутренней составляющей подъема.

Обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. Уже после некоторых успешных повторений следует переключиться к осуществлению ведения мяча на скорости, схожей к наибольшей. Упражнения по совершенствованию ведения мяча разными способами как правило вводятся в предварительную часть учебного занятия.

Обучение финтам. Обучение финтам и их усовершенствование непосредственно взаимосвязано с техникой передвижения, таким образом равно как удачное осуществление финтов во многом обуславливается возможностью футболиста внезапно и стремительно поменять направление движения. При обучении и совершенствовании мошеннических движений используют сперва упражнения без сопротивления, далее с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение отбору мяча. Обучение и усовершенствование отбора мяча совершается одновременно с исследованием финтов. При обучении отбору мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг вопреки друга) и игровые упражнения.

## **1.2 Классификация и виды ударов в футболе**

Игровые манеры с мячом считаются сущностью футбола. Играя, футболисты равно как б состязаются в мастерстве бить, останавливать и вести мяч. В матче постоянно бесспорным превосходством обладает команда, лучше владеющая мячом. Любой полевым игроком, для того чтобы обучиться хорошо играть, должен овладеть техникой:

- а) ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости, посылая его точно и сильно в цель;
- б) остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета;
- в) ведения мяча с изменением скорости и направления движения;
- г) отбора мяча у соперника во время передач, приема и ведения;

д) вбрасывания мяча;

е) обманных движений на удар, передачу, ведение, отбор и другое.

Вратарь, кроме приемов полевого игрока, обязан владеть техникой ловли, отбивания, переводов и введения мяча в игру.

Удары по мячу считаются важнейшими игровыми приемами в футболе. Ударом забиваются мячи в ворота противников, ударами мяч передается среди партнерами. Передачи считаются стилем футбола. Равно как принцип, игроков высочайшего класса различают точные, мощные, своевременные и различные методы нанесения ударов по мячу. Футболисты играют, употребляя удары по мячу ногой и головой.

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Исполняют их ногой и головой разными методами, обладающими собственными вариациями.

Все способы ударов вынашивают конкретную целевую нацеленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а кроме того его оптимальной (а часто и наибольшей) быстротой. Скорость полета мяча находится в зависимости от первоначальной быстроты ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Таким образом равно как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для повышения быстроты полета мяча следует повысить скорость ударного звена.[33]

Удары по мячу ногой осуществляют соответствующими ключевыми методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары осуществляют согласно неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Невзирая на все без исключения разнообразие ударов по мячу ногой, возможно отметить фазы движений, которые являются общими для многих методов.

Предварительная фаза - разбег. Величина разбега, его скорость обуславливаются персональными отличительными чертами футболистов и

таким образом значительными задачами. Но в абсолютно всех случаях, выполняя разбег, необходимо рассчитывать, для того чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеренной ногой.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага уже после заднего толчка осуществляется весьма существенная подфаза - замах ударной ногой.

Значительное, часто близкое к наибольшему разгибание бедра и сгибание голени дают возможность осуществить удар требуемой силы, мера как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра.

Чтобы безошибочно осуществлять замах, необходимо несколько удлинил, последний этап разбега. Как правило он превышает по величине остальные в 35-45% и варьирует с 2 до 2,5м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в период постановки опорной ноги с функционального сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой быстроты. Перед ударом обозначается замедление бедра.

Резким захлестывающим движением голени и стопы производится удар по мячу.

В период удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяй увеличить массу ударяющего звена. С основанием ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается вплоть до тех времен, пока скорость обоюдного передвижения ноги и мяча никак не будет равной нулю. Далее упругие силы восстанавливаю форму мяча и его темп стремительно увеличивается вплоть до установленной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Рабочая фаза завершается исполнением в частности называемой проводки. Ударная нога движется

совместно с мячом.

Завершающая фаза - утверждение начального утверждения с целью последующего движения. Уже после удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым формируются наилучшие условия для последующих операций.

Выделяют важнейшие виды ударов такие как:

Удар внутренней стороной стопы используется в основном при коротких и посредственных передачах, а кроме того при ударах в ворота с близкого расстояния.

Удар внутренней составляющей подъема применяется при посредственных и продолжительных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со абсолютно всех дистанций.

Удар внешней частью подъема более зачастую используют при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью похожа. Различия состоят в том, что согласно времени ударного движения поворачиваются вовнутрь голень и стопа.

Удар носком осуществляют, если необходимо осуществить внезапный, без подготовки удар. Помимо этого, данный удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

Удар пяткой существенно различается от рассмотренных способов. Он реже применяется в игре. Разъясняется данное сложностью выполнения, незначительной силой и точностью. Плюсом удара считается внезапность его выполнения для соперников.

Удар средней частью подъема по технике осуществления во многом схож с ударом внутренней частью стопы, но детали исполнения несколько отличны. Тенденция разбега, мяч и цель присутствуют приблизительно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Относительная ось, связывающая мяч и коленный сустав, в период удара

строго вертикальна. Подобное положение сохраняется во время проводки.

Значимая площадь соприкосновения стопы и мяча дает возможность осуществить удар довольно точно. Разбег, замах и ударное движение исполняются в одной плоскости, вследствие чему биомеханически рационально применяется концепция движения и удары причиняются с огромной силой по сопоставлению с иными методами.

Удары по неподвижному мячу. При исполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а кроме того ударов от ворот игрок ударяет по неподвижному мячу.

Отмеченные ранее структурные характерные черты техники исполнения абсолютно всех рассмотренных способов целиком принадлежат к ударам по неподвижному мячу, только лишь в заблаговременной фазе варьируются протяженность и скорость разбега, то что обуславливается тактическими задачами.

Удары по катящемуся мячу. Все без исключения основные способы и их разновидности применяют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические воздействия при данных ударах никак не различаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Основная цель состоит в том, чтобы согласовать скорость своего движения с направлением и быстротой движения мяча. Акцентируются последующие ключевые тенденции движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Удары по летящему мячу. Линия движения мяча устанавливает характерные черты техники исполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, равно как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, равно как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет конкретные условия к постановке опорной ноги.

Удар с поворотом применяется с целью перемены тенденции полета мяча. Производится средней частью подъема по опускающимся либо

низколетающим навстречу мячам.

В подготовительной фазе задний толчок конечного бегового шага к мячу предназначается замахом результативной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону намечаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. Уже после проводки ударная нога перемещается вперед и снижается книзу скрестно от опорной.

Удар посредством себя производится средней составляющей подъема по летящему и прыгающему мячам, когда следует осуществить внезапный удар в ворота либо передачу посредством голову назад.

Для изготовления удара со существенной силой применяется удар посредством себя в прыжке «ножницами».

Удар с полуплета как правило выполняется по мячу мгновенно же уже после его отскока от земли. Осуществлять его рационально средней и внешней составляющей подъема. При этом немаловажно четко продумать место приземления мяча и установить опорную ногу равно как можно поближе к данному месту.

Удары по мячу головой используются в процессе игры, равно как при заключительных ударах, таким образом и для передач мяча партнеру. Больше всего используют удар средней частью лба и его варианты.

Удар носком характеризуется скоростью движений, высокой скоростью мяча, однако при помощи данного удара сложно достичь точности. Данным ударом вводят мяч в игру от ворот, осуществляют средние и дальние передачи, отбирают мяч у соперника, передают мяч партнеру и проталкивают его в ворота в обстоятельствах огромной скученности игроков и незначительного лимита времени. Больше используют этот удар в сырую погоду.

Техника удара носком различается от техники удара серединой подъема расположением стопы бьющей ноги, носок которой несколько

приподнят кверху.

Удар пяткой выделяет условная многосложность, небольшая сила и невысокая чёткость, однако он неожидан для соперников. Используют удар пяткой для скрытой передачи партнеру на близкое расстояние. Для исполнения удара опорная нога устанавливается сбоку от мяча, бьющая проносится над мячом вперед, и за счет внезапного движения её обратно наносится удар пяткой. Стопа движется параллельно нашей планете, туловище немного наклоняется вперед, руки способствуют хранению баланса. При выполнении удара пяткой игрок в отличие от других ударов никак не контролирует мяч глазами.

### **1.3 Анатомо-физиологические особенности юных футболистов**

Данный промежуток характеризуется учащенными действиями психического развития и формированием направленного действия в фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек устанавливают персональную динамику психического формирования.

Скорость роста. Уже после окончания полуростового скачка и вплоть до начала пубертатного скачка отмечают наиболее низменные темпы роста длины и массы тела. Повышение длины и массы тела совершается таким способом, то что ребенок "вытягивается", не прекращает понижаться относительное содержание подкожного жира. Отчетливо начинают выражаться индивидуально-типологические конституциональные характерные черты телосложения. Согласно пропорциям тела ребенок уже весьма похож на взрослого, несмотря на то по сравнению с полностью сформированными молодыми людьми и девчонками его ноги ещё касательно короче, у мальчиков наиболее узкие плечи, а у девчонок - бедра.

Зубы. Продолжается смена молочных зубов на постоянные. Первыми - в возрасте 6-7 лет - выпадают и изменяются резцы, а также прорезывается 1-й



крупный моляр. Затем сменяются клыки (9-11 лет), далее небольшие коренные (10-11 лет), и к началу полового созревания никак не прорезавшимися как правило остаются только лишь 2-й небольшой коренной и 2-й огромный моляр. Персональные варианты сроков и даже очередности прорезывания зубов случаются весьма многообразны.

Скелетно-мышечная система. Абсолютные масштабы черепа практически уже никак не различаются от размеров черепа взрослых, при этом черепные кости полностью сращены, и последующее формирование мозга может идти только лишь посредством высококачественных переустройств и усложнения его текстуры. Позвоночник не прекращает увеличиваться, заканчивается развитие его изгибов, по этой причине в данном возрасте столь немаловажно концентрировать интерес на осанку: в случае её патологии поправить состояние дел в последующем станет существенно труднее. В данном плане весьма немаловажно удержание гигиенически точной позы во время уроков, при чтении, просмотре телевизионных передач и т.п. Объем статической нагрузки, вызванной социальными условиями нынешней жизни, в данный промежуток резко увеличивается, и это требует принятия специализированных мер со стороны родителей, преподавателей и медицинских работников для профилактики сколиозов и других патологий опорно-двигательного аппарата. Развивающееся плоскостопие в этот период ещё возможно одолеть с помощью специальных упражнений и массажа. Биологически данный возраст равно как бы предназначен для высокой игровой двигательной активности, по этой причине отрицательное воздействие социально обусловленной гипокинезии в младшем школьном возрасте особенно значимо. Соблюдение рекомендованного гигиеничными нормами двигательного режима - необходимое требование сбережения и поддержания здоровья ребенка.

Скелетные мышцы детей вновь значительно изменяются, обеспечивая весьма значительную подвижность и неутомляемость. У ребенка в возрасте

8-10 лет более интенсивна игровая динамичность, гармонирующая с высокой двигательной энергичностью. В абсолютно всех органах и системах совершаются морфофункциональные преобразования, формирующие подходящие условия для реализации крупных размеров мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. Немаловажно выделить, то что только лишь к данному возрасту морфофункциональное формирование детей достигает подобного уровня, который содействует продолжительному поддержанию работоспособности.

Формирование произвольных движений. Возраст 7-10 лет можно считать подходящим для развития разнообразных движений. В данном периоде возрастного формирования имеются особенно благоприятные психофизиологические предпосылки для стремительного изучения и улучшения непростых разнообразных движений.

К 7 годам значительно расширяются взаимосвязи двигательной области головного мозга с одним из значимых центров регуляции движений - мозжечком и подкорковыми образованиями, в частности с красным ядром. К этому возрасту морфологические черты коркового отдела двигательного анализатора детей схожи к таковым взрослого человека. Достигает существенной зрелости и рецепторный аппарат двигательной системы. Морфологическое дозревание двигательной коры мозга заканчивается в промежутке от 7 вплоть до 12-14 лет. К данному же возрасту целиком формируются восприимчивые и двигательные окончания мышечного аппарата.

Возраст 7-10 лет считается новейшим этапом в создании акта ходьбы. Характеристики текстуры шага и ходьбы схожи к признакам взрослых. Темп ходьбы однородный, длина шага стабильна, ускорение темпа сопряжено с удлинением шага. Лишь к возрасту 9-10 лет иннервационная структура двигательной координации делается стабильной к воздействию дополнительных нагрузок и разных "шумов", препятствующих осуществлению движения.

Качественная осуществление моторной программы при исполнении движений потребует усиленного визуального контролирования, таким образом равно как непосредственно визуальный контроль представляет в качестве основного механизма противоположной взаимосвязи и в процессе онтогенетического формирования, и в ходе развития разнообразных движений. По мере улучшения навыка наиболее важной в регуляции движений делается проприоцептивная информация. При этом разрешается, то что визуальная и проприоцептивная системы при управлении движениями высокофункционально никак не копируют одна иную, а разрешают различные задачи.

Баланс взаимодействия этих систем формируется равно как в процессе формирования, так и в ходе совершенствования конкретной двигательной деятельности. При этом роль различной афферентации при разных двигательных действиях неоднозначна. Точностные воздействия, качество которых возможно дать оценку, требуют непрерывного визуального контролирования. Воспроизведение движений, никак не требующих правильности или оценки высококачественных характеристик, способен даже совершенствоваться при отключении визуальной афферентации.

С 7 лет проприоцепция уже играет определенную роль в текущей коррекции разнообразных движений и выработке пространственной программы движения, но визуальный контроль остается основным звеном корректировки. Роль центрального программирования считается ещё неидеальной, таким образом равно как программа движения никак не содержит в себе заблаговременного учета фактора времени. В 9 лет отмечается перестройка приспособления двигательной регуляции. В характере построения движений отчетливо проявляются признаки участия в этом построении механизма центральных команд. Подавляющее большинство точностных реакций устроено равно как сочетание стремительного и медленного движения. В 10 лет происходит окончательное осваивание увеличивающимся организмом наиболее свершенного

физиологического приспособления программирования перемещений, обеспечивающего вероятность заблаговременного учета никак не только лишь пространственного, однако и временного фактора - механизма основных команд. Подавляющее большая часть точностных реакций 10-летних детей организовано по типу стремительных движений.

Формирование нейтральных механизмов управления движениями в 7-10 лет идет в фоне онтогенетического формирования самих перемещений, которые становятся в то же время наиболее дифференцированными и интегрированными (вспомним изменение структуры шага или двигательного акта письма и их соединение в общую встроенную структуру двигательного воздействия), и в то же время наиболее стабильными и меньше зависимыми с влияния различных условий.

Весьма значительный период в онтогенетическом формировании центрального механизма управления движениями замечен у 9-летних детей: возникновение первичных (предварительных) коррекций. Данное не просто выработка пространственной программы движения, то что отслеживалось уже у ребенка 7-летнего возраста, а программирование движения и в пространстве, и во времени. У ребенка в 9 лет отмечается самый большой по сравнению с таковым у детей абсолютно всех изученных возрастов показатель правильности реакций.

Возраст 9 лет характеризуется тем, то что механизм кольцевого регулирования достигает максимального совершенства и вместе с тем на смену ему уже прибывает наиболее непростой, однако и наиболее экономный механизм центральных команд. В 10 лет этот механизм можно считать освоенным. Появляется возможность реализации новейшего класса движений, высококачественно иначе строящихся и иначе управляемых, стремительно возрастает скорость двигательных реакций. К примеру, длительность выполнения отдельных движений при письме уменьшается практически в 3 раза. Но механизм центральных команд у детей данного возраста ещё отдален от безупречности. Возможно считать, то что часть

движений (более стремительных) у 10-летних детей уже организуется по типу баллистических: за счет значительного начального ускорения достигается высокая скорость, движение на значительной части своей амплитуды выполняется с огромной, практически стабильной скоростью, приостановка обеспечивается внезапным нарастанием негативного ускорения. Тем не менее отличие среди баллистическими движениями старшего человека и детей 10 лет несомненно: для детей свойственны жесткие ошибки в движениях, а движения взрослого наиболее точны.

Таким образом, в младшем школьном возрасте по мере структурно-многофункционального созревания значительно увеличиваются многофункциональные способности ребенка.

## **Глава II. Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы:

#### **1. Анализ литературных источников.**

В научной и методической литературе исследовались вопросы, относящиеся к технической подготовки юных футболистов. Особое внимание уделялось изучению начальному обучению технических приемов – ударов ногой по мячу.

#### **2. Педагогическое наблюдение.**

Педагогическое наблюдение выполнялось в процессе всего преподавательского опыта за учебно-тренировочным действием футболистов 8-9 лет. Предметом исследования выступала методика.

#### **3. Педагогический эксперимент.**

В компании и проведении преподавательского эксперимента приняли участие 28 мальчиков 8-9 лет. Одна группа футболистов, состоящая из 14 человек проходила обучение по обыкновенной методологии, согласно планов тренера, а в учебно-тренировочный процесс иной категории, которая в таком случае же состояла из 14 человек, была введена созданная нами методика.

В течение всего преподавательского опыта, футболисты опытной группы регулярно (на всяком занятии) осуществляли упражнения разработанной нами методики. Все без исключения процедуры проделывались футбольными мячами. Содержание уроков с футболистами контрольной группы, содержало применение только лишь 4 упражнений.

#### **4. Контрольные испытания.**

Во время выполнения исследования мы применяли контрольное тестирование опытной и контрольной групп. Тестирование протекало в

начале и в завершении преподавательского опыта. В задачи тестирования вступало исследование степени воздействия исследованной нами технологии на показатели промышленной подготовки (удара серединой подъема). С целью оценки данного уровня молодых футболистов использовались контрольные испытания, которые входят в программу ДЮСШ. В ходе приема контрольных нормативов использовался удар по мячу серединой подъема.

Удары по воротам на точность.

Испытуемый осуществляет удары по неподвижному мячу правой ногой с дистанции 11м вплоть до ворот, удары производятся серединой подъема. Футболисты обязаны сразить установленную третья часть ворот, мячом по воздуху, распределенных в вертикальном положении. Производится 5 ударов. Предусматривается количество попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Испытуемый по сигналу тренера осуществляет форсирование с ведением мяча 20м с линии старта, затем обводит змейкой 4 стойки и, никак не доходя вплоть до штрафной площади, осуществляет удар по мячу серединой подъема, по воротам. Период закрепляется с момента старта вплоть до пересечения мячом линии ворот. В случае если мяч никак не станет забит в ворота, упражнения никак не засчитывается. Предоставляется 3 попытки, учитывается наилучший результат.

Жонглирование мяча.

Испытуемый, стоя на месте, осуществляет по очереди удары правой и левой ногой. Удары производятся по очереди, без возобновления 1-го удара наиболее 2-ух раз последовательно. Предусматриваются только лишь удары, сделанные верным методом.

Удар по мячу серединой подъема на дальность.

Испытуемый осуществляет удар по мячу на расстояние по неподвижному мячу с разбега серединой подъема. Удар производится в коридор шириной 5м. Игрок осуществляет 3 попытки учитывается

наилучшая. учитывается та попытка при которой мяч приземляется в коридоре.

5. Фактический материал обрабатывался с помощью математико-статистических методов:

1. Среднее арифметическое значение  $\bar{x}$  для неупорядочного ряда измерений вычисляют по формуле:  $\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$

2. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза  $H_0: \mu_x = \mu_y$ . Альтернатива  $H_1: \mu_x \neq \mu_y$ . Уровень значимости,  $\alpha = 0,05$ .

3. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[ \sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left( \sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсии применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия:  $\alpha = 0,05$ .

Значение F-критерия выводили по формуле  $F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$

Критическое значение  $F_{0,05}$  двустороннего F-критерия находим в таблице.

Если  $F < F_{0,05}$  принимали предположение о равенстве генеральных дисперсии  $[\sigma_x^2 = \sigma_y^2]$ .

5. Значение t-критерия вычисляли по формулам:  $[S_{x-y} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}]$  и  $[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{x-y}}]$ . Критическое значение t-критерия при  $\alpha = 0,05$  и  $v = 10$  находили в

таблице.

Вывод: Если  $t < t_{0,05}$ , то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу  $H_0$ .



## 2.2 Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил на базе школы №31 г. Белгорода. В эксперименте принимали футболисты 8-9 лет ДЮСШ №6 в составе 30 мальчиков.

Одна команда молодых футболистов, состоящая из 15 человек была контрольная, и занималась по планам тренера. В соответствии с проектам тренера учебно-тренировочный процесс футболистов 8-9 лет выстраивался таким образом, в еженедельном микроцикле проходило 3 учебно-тренировочных занятия по 90мин (понедельник, среда, пятница).

Иная команда футболистов экспериментальная в состав которой-то же входило 15 человек, выполняла упражнения разработанной нами технологии. Экспериментальная команда на каждом учебно-тренировочном уроке исполняла упражнения разработанной нами технологии, а футболисты контрольной категории занимались по проектам тренера.

Методика использовалась на каждом учебно-тренировочном уроке в начале основной части. На осуществление технологии отводилось до 15-20 минут времени всего учебного занятия.

Изучение содержало ряд стадий, которые отличались по направленности и продолжительности:

1. 1-ый этап (апрель - сентябрь 2016г.). На данном этапе исследовалась, и анализировались научно-методическая литература. В рамках проблем педагогического эксперимента формулировался методологический аппарат изучения, и выбирались методы педагогического контроля. Уточнялись этапы педагогического эксперимента.

2. 2-ой этап (сентябрь 2016 года). В этом этапе протекало заблаговременное испытание, с помощью которого складывались составы ревидорской и опытной групп, и определялся уровень обладания удара серединой подъема молодых футболистов.

3. 3-ий этап (сентябрь 2016г. – февраль 2017г.). В данном этапе мы

осуществили и выполнили педагогический эксперимент, в котором созданная технология применялась в учебном процессе с экспериментальной командой. Молодые футболисты контрольной категории занимались по обыкновенной программе ДЮСШ и планам тренера. По завершению этапа протекало вторичное тестирование.

4. 4-ый этап (март – апрель 2017г.). Он был посвящен подведению результатов преподавательского эксперимента. На данном этапе изучалась оценка влияния разработанной технологии на степень обладания удара серединой подъема футболистов контрольной и экспериментальной групп. Для этого результаты педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах обрабатывались с помощью математико-статистических методов и сравнивались между собой. Далее полученные итоги исследования оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

### **2.3 Методика совершенствования обучения удара серединой подъема**

В период исследования и проведения анализа научно-методической литературы нами была составлена технология, совершенствовании преподавания удара серединой подъема юных футболистов 8-9 лет.

Планировалось, то что регулярное применение комплекса специальных упражнений станет содействовать улучшению характеристик освоения удара серединой подъема у футболистов 8-9 лет.

Ниже показан комплекс специальных упражнений который использовался в учебно-тренировочных упражнениях в опытной группе в еженедельном микроцикле. Упражнения применялись в следующей очередности:

Понедельник

1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

2. Удар в стенку.

Игрок с расстояния трёх шагов выполняет удар по неподвижному мячу в стенку. Удар выполняется медленно, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги (середину подъема) с серединой мяча (10-15 ударов).

### 3. Передача мяча в парах.

Игрок выполняет передачу выпущенного из рук мяча партнеру, стоящему в 4-5 м напротив. После чего партнер ловит мяч руками и наносит сам удар по мячу партнеру, напротив (по 10-15 ударов).

### Среда

#### 1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

#### 2. Удар в стенку.

Игрок с расстояния 8-10 шагов выполняет удар по неподвижному мячу в стенку. Удар выполняется медленно, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги (середину подъема) с серединой мяча (10-15 ударов).

3. Сделайте с расстояния 8-10 шагов в стенку по неподвижному мячу с места. После игрок выполняет такое же количество ударов с разбега (10-15 ударов).

#### 4. Удар мяча с руки.

Игрок выполняет медленный разбег 3-4м с мячом в руке. Мяч подбрасывается примерно до высоты груди. Затем игрок выполняет удар серединой подъема по мячу партнеру. Партнер находится на расстоянии 10м. После чего партнер ловит мяч руками и наносит сам удар по мячу партнеру, напротив (по 10-15 ударов).

### Пятница

#### 1. Имитация удара.

Игрок выполняет 10-15 раз ударное движение без мяча.

#### 2. Удары в цель.

Игрок выбирает цель (стойки ворот, столб или квадрат, нарисованный на стене размером 1м). Удары выполняйте по неподвижному мячу (15-20 ударов).

### 3. Выполнение сильного удара.

Один из игроков занимает место в воротах. Другой сильно наносит удары серединой подъема правой и левой ногой по воротам. После этого партнеры меняются ролями (10-15 ударов).

### 4. Удары в кругу.

Несколько игроков по кругу и поочередно передают мяч друг другу серединой подъема. Расстояние между игроками 10-12 шагов (2-3 мин).

### Глава III. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.2 Результаты исследования и их обсуждение

В начале и по окончании эксперимента было проведено контрольное испытание футболистов, с целью изучения влияния разработанной нами методики, которая направлена на совершенствование методики обучения удара серединой подъема юных футболистов. Результаты первого испытания отражали уровень владения ударом мяча по воротам и, которые проводились в начале и по окончании педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

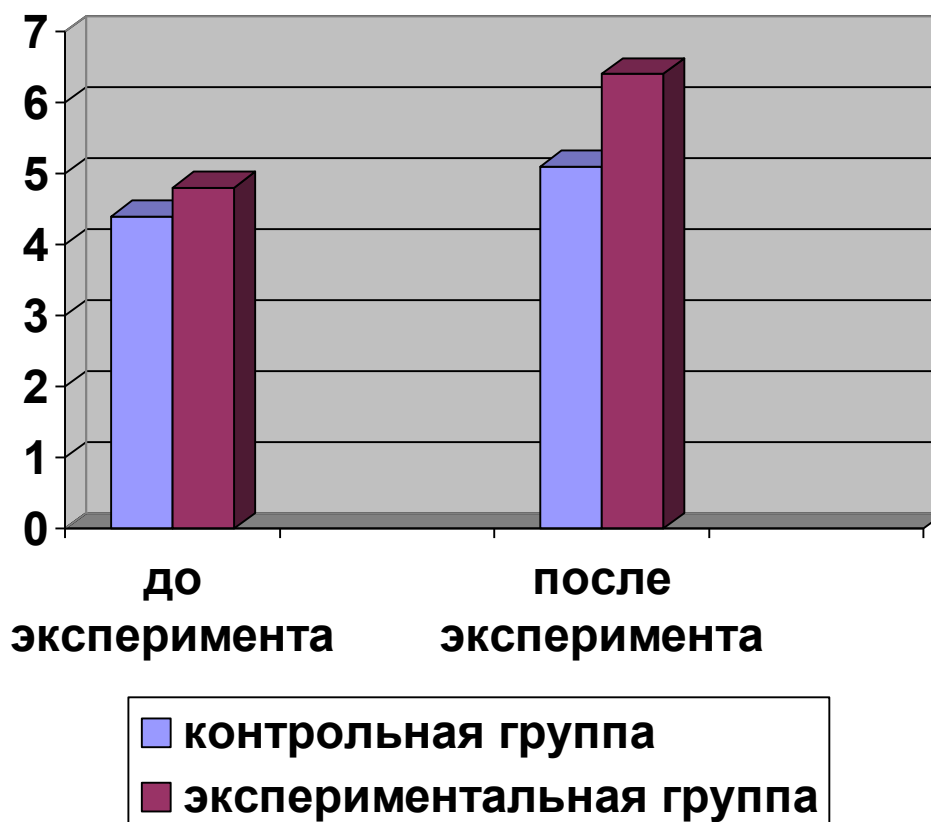
Таблица 1.

#### Результаты ударов по воротам на точность (кол-во раз)

|                    | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                    | $\bar{x} \pm m$          | $\bar{x} \pm m$    |
| До эксперимента    | 6,4±0,2                  | 5,1±0,2            |
| После эксперимента | 4,8±0,3                  | 4,4±0,2            |
| t                  | 2,3                      |                    |
| P                  | P<0,05                   |                    |

Так по данным, представленным в таблице 1 видна динамика изменения результатов контрольного теста удары по воротам на точность. По

результатам первого контрольного испытания, видно, что до начала педагогического эксперимента группы футболистов находятся в равной степени подготовленности. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические данные контрольная группа 4,4 попаданий, а экспериментальная 4,8 попаданий. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднеарифметическое 5,1 попаданий, а у экспериментальной 6,4 попаданий. Изменение результатов контрольной группы не достоверны, хотя сами результаты и улучшились. А изменения результатов экспериментальной группы достоверны. Динамика изменения результатов показана на рис. 1.



**Рис. 1. Изменения результатов ударов по воротам на точность (кол-во раз)**

Следующее контрольное испытание молодых футболистов было комплексное упражнение. Оно содержало в себе сочетание ведения мяча и

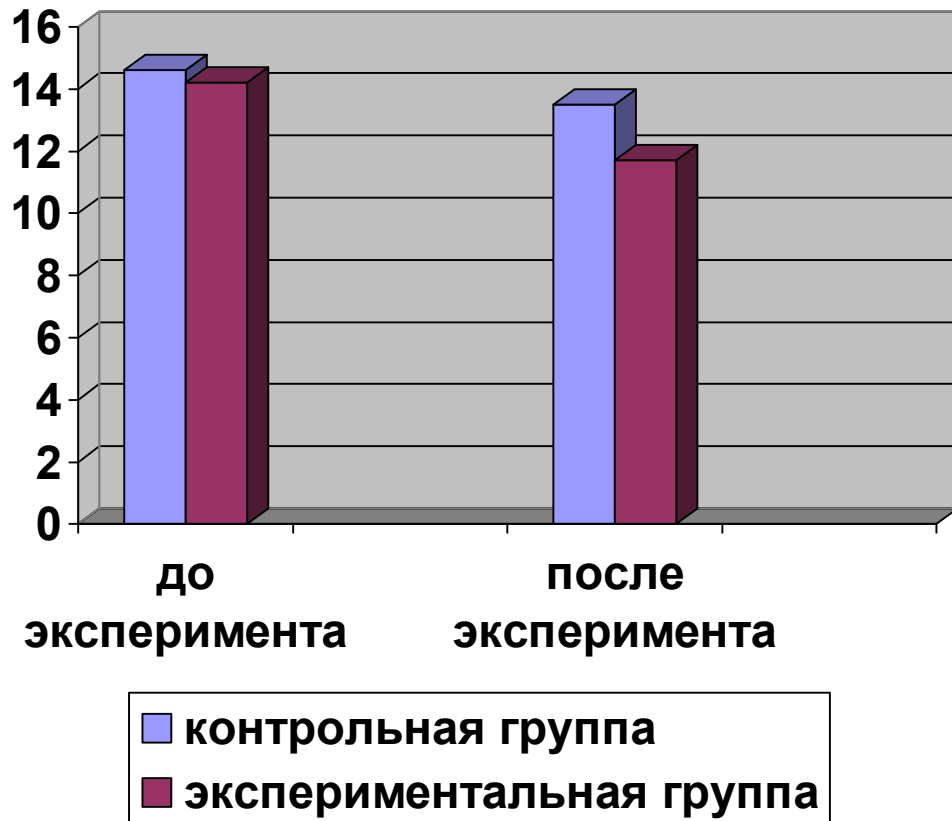
удара мяча по воротам серединой подъема. Это было ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Итоги контрольного испытания, которое протекало в начале и по завершению педагогического опыта представлены в таблице 2.

Таблица 2.

**Результаты ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)**

|                    | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                    | $\bar{x} \pm m$          | $\bar{x} \pm m$    |
| До эксперимента    | 14,2±0,2                 | 14,6±0,2           |
| После эксперимента | 11,7±0,2                 | 13,5±0,2           |
| t                  | 2,4                      |                    |
| P                  | P<0,05                   |                    |

По полученным в ходе педагогического эксперимента данным, которые представлены в таблице 2, видна динамика изменения результатов контрольного теста ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. По результатам первого контрольного испытания видно, что до начала педагогического эксперимента обе группы футболистов находятся в относительно равной степени подготовленности. Это видно по итогам, контрольная группа 14,6с, а экспериментальная 14,2с. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднеарифметическое 13,5с, а у экспериментальной 11,7с. Результаты экспериментальной группы статистически достоверны, а изменение результатов контрольной группы не достоверны, не смотря на то, что результаты изменились в положительную сторону. Динамика изменения результатов показана на рис. 2.



**Рис. 2. Изменения результатов ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)**

Ещё одним испытанием молодых футболистов стало жонглирование мяча. В начале и по завершении педагогического опыта было проведено контрольное испытание футболистов контрольной и экспериментальной категории, приобретенные итоги данных испытаний представлены в таблице 3.

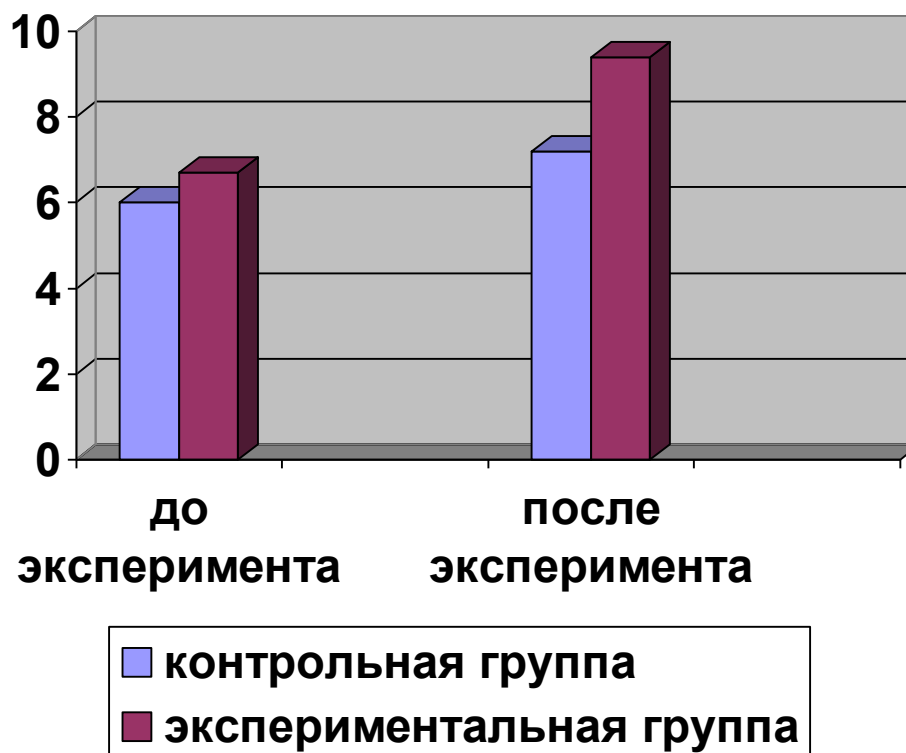
Таблица 3.



### Результаты жонглирование мяча (кол-во раз)

|                    | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                    | $\bar{x} \pm m$          | $\bar{x} \pm m$    |
| До эксперимента    | 6,7±0,3                  | 6±0,3              |
| После эксперимента | 9,4±0,4                  | 7,2±0,4            |
| t                  | 2,15                     |                    |
| P                  | P<0,05                   |                    |

Исходя из полученных в ходе педагогического эксперимента данных, представленным в таблице 3 видна динамика изменения результатов контрольного теста жонглирование мяча. Результаты первого контрольного испытания подтверждают результаты первых двух испытаний и говорят, что группы футболистов до начала педагогического эксперимента, находились в относительно одинаковой степени подготовленности. Это видно по данным контрольной группы 6 раз, а экспериментальной 6,7 раза. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднее 7,2 раза, а у экспериментальной 9,4 раза. После педагогического эксперимента изменение результатов в контрольной группе статистически не достоверно, хотя результаты изменились в положительную сторону, а изменения результатов экспериментальной группы статистически достоверны. Динамика изменения результатов показана на рис. 3.



**Рис. 3. Изменения результатов жонглирование мяча (кол-во раз)**

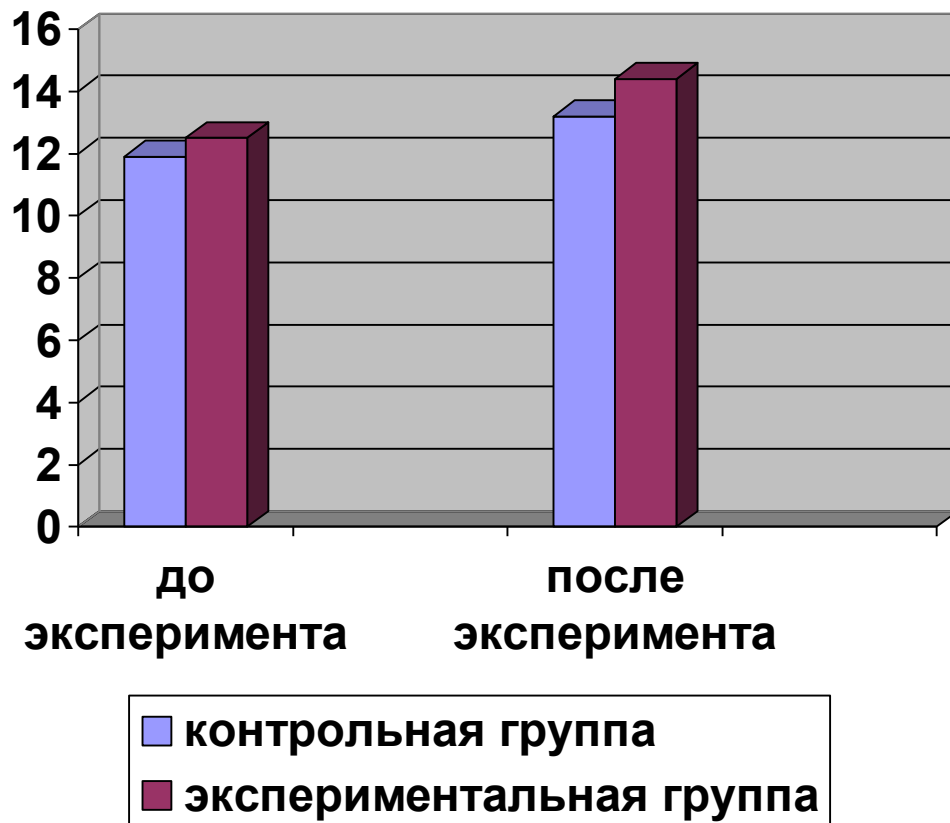
Заключительным испытанием молодых футболистов стал удар по мячу серединой подъема на дальность. В начале и по окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное испытание футболистов контрольной и экспериментальной группы, полученные итоги данных испытаний показаны в таблице 4.

Таблица 4.

**Результаты удара по мячу серединой подъема на дальность (м)**

|                    | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                    | $\bar{x} \pm m$          | $\bar{x} \pm m$    |
| До эксперимента    | 12,5±0,3                 | 11,9±0,3           |
| После эксперимента | 14,4±0,4                 | 13,2±0,4           |
| t                  | 2,23                     |                    |
| P                  | P<0,05                   |                    |

Исходя из полученных в ходе педагогического эксперимента данных, представленным в таблице 4 видна динамика изменения итогов контрольного теста удара по мячу серединой подъема на дальность. Итоги первого контрольного испытания подтверждают результаты первых двух испытаний и говорят, что группы футболистов до начала педагогического эксперимента, находились в относительно одинаковой степени подготовленности. Это видно по данным контрольной группы 11,9м, а экспериментальной 12,5м. После эксперимента результаты изменились у контрольной группы среднее 13,2м, а у экспериментальной 14,4м. После педагогического эксперимента изменение результатов в контрольной группе статистически не достоверно, хотя результаты изменились в положительную сторону, а изменения результатов экспериментальной группы статистически достоверны. Динамика изменения результатов показана на рис. 4.



**Рис. 4. Изменения результатов удара по мячу серединой подъема на дальность (м)**

Окончательные итоги, полученные при завершении преподавательского опыта, были подвергнуты обработке математико-статистическими способами. Данные статистически достоверны ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, в следствии проделанного преподавательского опыта было выявлено, то что итоги контрольной и экспериментальной группы молодых футболистов поменялись в позитивную сторону. Однако уже после выполнения математико-статистической обработки приобретенных итогов, в контрольных тестах удары по воротам на точность, ведение мяча 30м, жонглирование мячом и ведение мяча и обводка стоек и удар по воротам достоверность изменения итогов наблюдается только лишь в экспериментальной группе, а в контрольной группе в абсолютно всех тестах изменения результатов статистически никак не достоверны, никак не взирая на положительную динамику изменения итогов в начале и по завершению преподавательского опыта. То, что может говорить о положительном воздействии разработанной нами технологии на показатели специальной физической подготовки футболистов 8-9 лет.

## Выводы

В итоге проделанного теоретического изучения и выполнения преподавательского опыта возможно совершить следующие выводы:

1. Исследуя научно-методическую литературу очевидно, то что в сегодняшнее время проблема преподавания удара мяча серединой подъема футболистов 8-9 лет сконструирован, однако никак не в абсолютной мере открыт т.к. нет общей и более многоцелевой методики преподавания данного удара. Наиболее детальное исследование данного вопроса потребует конечного рассмотрения.

2. В следствии выполнения теоретического анализа литературы нами была разработана и внедрена методика совершенствовании преподавания удара серединой подъема молодых футболистов 8-9 лет, базирующаяся на использовании игрового метода. Технология содержала в себе применение специализированных упражнений, сочетание которых возможно варьировать.

3. Анализируя итоги проведения педагогического эксперимента, было определено, что результаты контрольного теста удары по воротам на точность изменились в контрольной группе с 4,4 попаданий до 5,1 попаданий, а в экспериментальной с 4,8 попаданий до 6,4 попадания. В контрольном тесте ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам результаты контрольной группы изменились с 14,6с до 13,5с, а в экспериментальной с 14,2с до 11,7с. Результаты контрольного теста жонглирование мяча показали следующие изменения в контрольной группе с 6 раз до 7,2 раза, а в экспериментальной с 6,7 раз до 9,4 раза. Результаты удара мяча на дальность в контрольной группе с 11,9м до 13,2м, а в экспериментальной с 12,5м до 14,4м.

После проведения математической обработки полученных данных изменения результатов в экспериментальной группе статистически достоверны. Полученные в ходе эксперимента результаты контрольной

группы не достоверны, но по полученным данным контрольных тестов можно говорить об общем улучшении результатов.

4. По окончании организованного нами исследования были разработаны практические рекомендации для тренеров ДЮСШ и специалистам в области футбола, которые работают с детьми 8-9 лет об использовании во время учебно-тренировочного процесса игрового метода в сочетании со специальными упражнениями, с целью совершенствовании обучения удара серединой подъема юных футболистов 8-9 лет.

### **Практические рекомендации.**

Практические рекомендации для тренеров-преподавателей, занимающихся в секциях спортивных школ на отделении футбола:

1. Для усовершенствования обучения удара серединой подъема молодых футболистов 8-9 лет следует подбирать упражнения с мячом, чтобы во время выполнения упражнений футболисты с легкостью выполняли поставленные передними задачи и обращать значительное внимание на исправление ошибок, которые возникают в процессе обучения.

2. Как показали исследования, для наибольшего эффекта необходимо использовать игровой метод, а не только одиночные упражнения.

3. При использовании разработанной нами методики подвижные игры, эстафеты и специальные упражнения можно применять в разных сочетаниях, только не повторять одни и те же упражнения на каждом учебно-тренировочном занятии т.к. может возникнуть привыкание.

4. Любые упражнения, с помощью которых проходит процесс обучения необходимо подбирать так, чтобы футболисты учились владеть и левой и правой ногой одинаково хорошо.

5. Максимально разнообразить упражнения по видам двигательной активности, ее направленности и интенсивности.

## Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. – [Текст]-М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет-[Текст]-М.:Граница,2008.272с.
3. Голиков В.Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. - [Текст]- Белгород: Крестьянское дело, 2002. – 80 с.
4. Голомазов В.С. Теория и практика футбола.- [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1999.- 126с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - [Текст]-М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 94 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. –[Текст]- М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физ культуре и спорте.: Учебное пособие для студентов ВУЗ. – [Текст]-М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264с.
8. Жуков, М.А. Подвижные игры/ М.А. Жуков. – [Текст]-М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 247 с.
9. Зайцев В.К. Колосков В.И. Подготовка футболистов: Поиск и перспектива. – [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1992. – 120 с.
10. Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - [Текст]-М.: Лептос, 1994.-368 с.
11. Качалин Г.Д. Горский Л.А. Тренировка футболистов. - [Текст]- Киев: Здоров'я, 1995. - 120 с.
12. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. - [Текст]-М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 180 с.



13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – [Текст]-М.: Советский спорт, 2003 – 464с.
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – [Текст]-М.: Человек, 2010. – 176 с.
15. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций. –[Текст]- Омск, 2000. – 198с.
16. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст]: Науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432с.
17. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. - [Текст]-М.: «Издательство Астрель», 2003. - 96 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев, Л.П. – [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 205 с.
19. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – [Текст]-Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - [Текст]-М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 876 с.
21. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
22. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232с.
23. Платонов, В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
24. Сонькин В.Д. и др. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка. [Текст]-М., 2002. 416 с

25. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – [Текст]-М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

26. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - [Текст]-М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

27. Тюленьков С.Ю., Фёдоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- [Текст]-М.: Терра-Спорт, 2000.- 86с.

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

29. Филин В.П. Семенов В.Г., Алабин В.Г., Современные методы исследования в спорте: Учеб. Пособие / Под общ. ред. В.П. Филина. –[Текст]-Харьков: Основа. 1994 – 132с.

30. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. Хомутского В.С. - [Текст]-М.: Российский футбольный союз, 1996. - 96 с.

31. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128с.

32. Футбол: Учебник для физ. ин-тов / Под ред. П.Н. Казакова. - [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

33. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗ – [Текст]-М.: Издательский центр «Академия» 2000.-480с.

34. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.

35. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. –[Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с. 1985. – 256 с.

36. Ченегин В.М. Медико-биологические основы подготовки юных спортсменов. – Волгоград: 1983. – 186 с.

37. Шальнов В. А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно–тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе с  
контрольной группой:**

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.
2. Удары мячом в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).
3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).
4. Удары по мячу втроем, расположившись треугольником. Упражнение выполняется одновременно двумя мячами (с остановкой и без остановки).
5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, вдвоем. Игроки располагаются в 5-6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.
6. Удар по летящему мячу в ворота. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками второй партнер. Удары выполнять из различных точек. Чтобы упростить выполнение удара, можно разрешить остановку мяча.
7. Удар по мячу в ворота после приема мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии 8-10 м друг от друга. Сзади стоящий набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площадки; тот, стоя боком к воротам, легким ударом внешней стороны стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.
8. Удар внутренней стороной стопы - перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игроков отправляет мяч только на грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит

- мяч через себя и, поворачиваясь, на 180°, не дав мячу, упасть, отправляет его внутренней стороной третьему игроку.
9. Тренировка удара головой и ногой вдвоем. Игрок 1, находясь между штрафной и центральной линиями, набрасывает мяч игроку 2, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной. Игрок 2 в прыжке наносит удар головой по мячу, направляя его на ход игроку 1, который, набегая, ударом ноги посылает мяч в ворота.
  10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота вдвоем. Игрок 1, находясь сбоку-сзади, набрасывает мяч игроку 2, который стоит спиной к воротам. Как только мяч коснется земли, игрок 2 останавливает его внешней стороной стопы или подъема, направляет в сторону ворот и, разворачиваясь, бьет в ворота.
  11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки; один тренер - у боковой линии, а второй (или игрок) - в круге у центральной линии. Игрок с большой скоростью начинает движение вперед; тренер отправляет ему на ход мяч; игрок, догнав его (с остановкой или без остановки), правой ногой передает мяч обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер направляет ему мяч, и игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.
  12. Поочередное ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.
  13. Стоя в двух колоннах одна против другой на расстоянии 25-30 м, ведение мяча на расстоянии 15-20 м с последующей передачей мяча игроку противоположной колонны. После передачи игрок перебегает в конец противоположной колонны.
  14. Введение с передачей мяча после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, резко поворачивается, отправляет мяч следующему партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны;
  15. Введение мяча по кругу.

16. Ведение между стойками, расставленными по прямой линии в 4-5 м одна от другой. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. В порядке усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их Обводки, вводят дополнительные задания игрокам.
17. Эстафеты: а) встречная с ведением мяча; б) встречная с обводкой препятствий; в) с ведением мяча по кругу и т. д.
18. Произвольное ведение мяча в группах по 6-7 человек на ограниченном поле. Каждый игрок ведет мяч так, чтобы не мешать действиям партнеров.
19. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, один, на линии круга, имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, проведя 10-12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет мяч обратно. Приняв мяч, игрок, находящийся на линии круга, снова ведет его 10-12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.
20. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа (слева), в обозначенную зону.
21. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.
22. Двигаясь вдоль ворот, отбить мяч, летящий в ворота, ногой или головой.
23. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ноги или головы точно к партнерам, посылающим мячи к защитнику от боковых линий и из центрального круга.
24. Выйти рывком на летящий мяч справа (слева) в штрафную площадь и перехватить его ногой или головой.
25. Выбить мяч «подкатом». Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, выбрав момент, в падении выбивает мяч.

26. Нападающий ведет мяч; защитник, встречая его, пытается забрать мяч.
27. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу; защитник отступает назад, выбирая правильную позицию и момент для перехвата или отбора мяча.