

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА
44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»
ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Допускаю к защите
Зав. кафедрой теории и методики
спортивных игр
_____ В.И. Стручков
«__» _____ 2015 г.

Выпускная квалифицированная работа
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В
МИНИ-ФУТБОЛ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ**

Выполнил студент группы _____ 41 _____

Р.Р. Хаяров _____

Форма обучения _____ очная _____

Научный руководитель:
к.п.н., доцент В.М. Коннов _____

Рецензент:
к.п.н., доцент Ю.К. Фадеев _____

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1 Техника футбола	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности организма подростков занимающихся футболом.....	10
1.3 Методические основы технической подготовки юных футболистов	18
Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Организация исследования	27
2.2 Методы исследования.....	28
3.1 Уровень подготовленности футболистов 11–12 лет	33
3.2 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы.	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Мини-футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется совсем недавно, но завоевывает все более прочные позиции.

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР - всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитете по мини-футболу. С созданием всесоюзной, а затем и всероссийской в 1992 году, Ассоциации мини-футбола, футбол 5x5 вышел на более высокий уровень. За короткий срок была создана развитая организационная структура этого вида спорта. Она включает 18 отделений Российской ассоциации мини-футбола, клубы Суперлиги, высшей и первой лиги.

Очевидно, что достижение высоких спортивных результатов в современном мини-футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока, а именно физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по футбольной площадке, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Современный мини-футбол - атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков. Специфика игры, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при

длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к уровню скоростно-силовых возможностей футболистов.

В связи с этим первостепенное значение приобретает научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к соревновательной деятельности игроков в течение всего соревновательного периода, конкретных соревнований годичного цикла. Здесь определенное значение приобретает вопрос организации, выбора содержания и управления тренировочным процессом при формировании готовности к соревновательной деятельности. Именно в соревновательном периоде на основе стабилизации скоростно-силовой подготовленности как фундамента реализации технико-тактического мастерства футболистов.

Цель исследования: совершенствование методики обучения техники игры в мини-футбол детей 11-12 лет.

лет в разделе техники игры.

Предмет исследования - методика технической подготовки футболистов 11-12 лет под воздействием комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. Изучить техническую подготовку футболистов 11-12 лет
2. Определить уровень технической подготовки футболистов 11-12 лет
3. Разработать методику технической подготовки футболистов 11-12 лет

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применяемая нами методика даст положительную динамику показателей технической подготовки в игре мини-футбол футболистов 11-12 лет.

При написании курсовой использовался метод изучения и анализ литературных источников.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

ГЛАВА 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Техника футбола

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

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

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

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

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

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

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между

защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры.

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

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений.

Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

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

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше

деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

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

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

1.2 Анатомо-физиологические особенности организма подростков занимающихся футболом

Ведущая роль в развитии функций организма принадлежит центральной нервной системе, и, прежде всего, ее высшему отделу - коре головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания двигательного анализатора в мозге заканчивается к 12 - 13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. В подростковом возрасте общий психический облик детей меняется особенно резко. Начинается процесс самоутверждения ребенка. У подростков появляется стремление проверить свои силы в той или другой деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы подростка становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной стойкостью .

В возрасте 8-12 лет существенные изменения происходят в мышлении и памяти. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Проявляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что припоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, как это было в более младшем возрасте, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали его выполнения.

Память на движение у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет. В этот период координация произвольных движений значительно улучшается. Движения выполняются с относительно

меньшей, чем прежде, затратой энергии, становятся более точными и быстрыми. Мальчики 9-10 лет сравнительно легко овладевают простыми приемами игры в футбол, причем их дальнейшее совершенствование в более старшем возрасте происходит весьма успешно. У подростков 12-14 лет при изучении сложных по координации движений заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Тренерам и педагогам, работающим с детьми, следует учесть, что двигательные навыки, соответствующие возможностям занимающихся, формируются тем быстрее и легче, чем раньше дети начнут занятия футболом .

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности.

Особенно заметно влияние физических упражнений на развитие костной системы, которая в детском возрасте еще претерпевает глубокие изменения. Так, многие исследования говорят о большей податливости детского позвоночника и о возможных искривлениях при неправильных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями. Наибольшей подвижностью обладает позвоночник детей 8 - 9-летнего возраста. К началу школьного периода у детей формируются шейный и грудной изгибы. Поясничный изгиб полностью формируется только к периоду совершеннолетия. Наибольшее количество нарушений осанки, сопровождающихся искривлением позвоночника, происходит в возрасте 11 - 15 лет. Очень важно в этом возрасте давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений.

Надо учитывать, что процессы окостенения в детском возрасте еще не завершены. К 9-11 годам обычно заканчивается окостенение фаланг пальцев рук,

несколько позднее, к 10-13 годам, - запястья и пястья. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках. Полное сращение костей таза заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20 -25 годам, фаланг пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам .

В подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста и увеличения веса тела. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки плечо в плечо при единоборствах за мяч, резкие остановки и повороты, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц мальчика в 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%; 15 лет - 32,6%, а к 18 годам - до 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Функциональные свойства, мышц существенно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет. Мышцы 14-15-летнего подростка по своим функциональным свойствам мало отличаются от мышц взрослого человека. Увеличение силы мышц у футболистов в период с 11 до 19 лет происходит неравномерно. Наибольший прирост силы наблюдается с 1 до 15 лет. Показатели становой силы увеличиваются с 73,2 до 103,2кг т. е. на 30кг. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16 - 20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17-19-летних футболистов достигает соответственно 126; 136,3; 159,1кг. Среднегодовой прирост показателей становой силы у футболистов составляет 12,3 кг.

Максимальной величиной прироста мышечной силы с 12 до 18 лет характеризуются мышцы стопы (в 2,5 раза) .

Возрастная динамика развития быстроты у юных спортсменов имеет свои особенности. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. У футболистов прирост, результатов в беге на 60 м наблюдается между 12-15 годами, а после 15 лет намечается тенденция к некоторой их стабилизации, что в дальнейшем может привести к образованию «скоростного барьера». Если результат в беге на 60м с 11 до 18 лет улучшается на 1,4 сек., то на период с 12 до 15 лет он составляет максимальную величину - 1,16 с. В последующие годы улучшение результатов незначительно (0,24 сек.) .Организм детей и подростков хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 8 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и повышения скорости движений. Развитие скоростно-силовых качеств также неуклонно повышается с возрастом. Уровень развития их в наибольшей степени повышается с 13 до 16 лет. Ежегодный прирост результатов в прыжках в высоту с места в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2см. В период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24см.

Возрастное развитие ловкости у детей до 10 лет протекает более интенсивно. В последующие годы ловкость значительно прогрессирует за счет резкого повышения функциональных возможностей двигательного аппарата.

Для развития гибкости наиболее благоприятен младший школьный возраст (7-11 лет). Именно в это время наблюдаются оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13-14-летнем возрасте, в 15-16

лет выносливость снижается. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается .

Следует подчеркнуть, что под влиянием занятий физическими упражнениями, и в частности футболом, биологические закономерности развития физических качеств у юных спортсменов не изменяются. Активное педагогическое воздействие способствует их развитию на более высоком уровне. Важно не снижать нагрузку в возрасте, когда происходит преимущественное развитие того или иного качества. Двигательная деятельность обуславливается не только развитием опорно-двигательного аппарата, но и функциональными возможностями внутренних органов и систем, обслуживающих этот аппарат [7]. Важное значение, с точки зрения регламентации физических нагрузок представляют собой данные об особенностях роста и развития детского организма в период полового созревания. Этот период характеризуется индивидуальными колебаниями не только в сроках наступления полового созревания, но и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе. Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на

рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Среди 14-летних футболистов можно встретить как сформировавшихся юношей, достигших статуса взрослого человека, так и мальчиков с детскими стадиями формирования признаков созревания. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков.

Изменение голоса происходит в среднем в 12,5 года. Волосы на лобке появляются в 13 лет. Пубертатные изменения сосков и хрящей гортани в среднем происходят соответственно в 13,5-14 лет. Последними появляются волосы в подмышечных впадинах - в среднем в 14 лет 1,5 месяца. О функциональных возможностях вегетативных систем организма детей можно судить по характеру реакции этих систем на мышечную работу. Период вработываемости у детей в среднем короче, чем у взрослых, поэтому разминка в тренировочном занятии по времени не должна быть длительной. Это обуславливается функциональными особенностями центральной нервной системы и функционально-морфологическими особенностями мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Отмечая способность детей 9-12 лет быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо указать на некоторые особенности вегетативной деятельности юных спортсменов. Так, сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у 13-14-летних подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема. У детей за период с 8-9 до 16 - 18 лет частота сокращений сердца снижается на 30%, а энергетические затраты в состоянии покоя - на 40-45%. При большой физической нагрузке эти показатели у более старших детей растут значительно, чем у младших [3].

Учитывая, что дети быстро утомляются при однообразной деятельности, целесообразно своевременно изменять характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы в тренировках по футболу должны быть частыми, но не продолжительными. Длительное бездействие снижает интерес детей к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы во время занятий оправданы физиологически, так как утомление у детей проходит быстро, поскольку восстановительный период после

работы у детей короче, чем у взрослых. Наименьший восстановительный период наблюдается у мальчиков 11 - 12 лет .

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры при дыхательных движениях прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается с 59,9 до 67,8см, жизненная емкость легких возрастает с 1400 мл до 2200 мл.

Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 9 до 11 лет. У детей при мышечной работе потребление кислорода на 1 кг веса выше, чем у взрослых. В связи с этим занятия футболом, проводимые на открытом воздухе, имеют большое значение для улучшений работы органов дыхания и для всего организма в целом .

1.2 Методические основы технической подготовки юных футболистов

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Основными задачами технической подготовки футболистов являются: 1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; 3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников). При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы: - первоначальное обучение;

- углубленное разучивание;

- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга.

Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик

изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних дополнительных движений и мышечной закрепощенности. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного

упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от

тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических

знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания у обучаемых зрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание учащихся на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлексорные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в восприятии и переработке учебной информации выполняет первая сигнальная система.

Методы слова относятся к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удастся выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод практического упражнения предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего

соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов:

аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих элементов в системно организованное целое - сложное двигательное действие. И хотя этот метод во многом уступает целостному, но при обучении сложным двигательным действиям он является единственно возможным. Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение. Большинство специалистов считают, что при обучении технике владения мячом в футболе ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания, поскольку при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием достаточно сложен по своему содержанию, рекомендуется применять расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения которым движение осваивают целиком. Расчлененно в футболе осваиваются только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых, элементов. Отмечается, что использование методов расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах обучения техническим приемам. После того, как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов. Основными средствами решения задач технической подготовки юных футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе футболистов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры. Только участие непосредственно в соревнованиях по футболу подводит футболиста к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства. В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

Футбольные матчи классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные (календарные) и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля над достижением поставленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться, если соревнования превратятся в составную часть учебно-тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

Процесс овладения техническими приемами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных ошибок, допускаемых обучаемыми. В большинстве случаев они естественны и не свидетельствуют об ошибках, допущенных тренером. Они вызывают целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся, поскольку укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению.

Выделяются следующие причины возникновения ошибок:

1. Неподготовленность занимающихся к усвоению нового учебного материала. Это может быть неподготовленность двигательного аппарата, отсутствие необходимого уровня развития физических и интеллектуальных качеств. Чтобы устранить эту причину, следует строже придерживаться принципа систематичности и последовательности, постоянно уделяя внимание интеллектуальной и физической подготовленности занимающихся;

2. Неправильные представления об изучаемом действии, являющиеся следствием невнимательности занимающихся, непонимания или использования недостаточно эффективных методов объяснения и показа.

Поэтому к изучению нового материала следует приступить только после предварительной подготовки занимающихся, когда они не утомлены и с интересом относятся ко всему новому. Необходимо также с особой тщательностью готовиться к объяснению, продумывая в деталях не только его содержание, но и форму, последовательность, сочетание с показом, и организацию внимания занимающихся;

Выявляемые ошибки устраняют своевременными указаниями и подвижности формирующихся двигательных умений и навыков. Это осуществляется через:

- изменение обстановки, в которой действует спортсмен;
- изменение функционального состояния самого спортсмена;
- изменение задачи в ходе выполнения упражнений: облегчение или усложнение ее. При совершенствовании дальних передач с использованием приема "простого повторения" начинают с расстояний, удары с которых не требовали бы больших мышечных усилий. Методический прием "смежных заданий" предусматривает незначительное изменение направления полета мяча, дальности, высоты траектории. Совершенствуя точность передач мяча или ударов по воротам с помощью методического приема "контрастных заданий", футболист

должен в каждой новой попытке значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т.п.

Наибольшую трудность для футболистов представляет изменение направления полета мяча при ударах в ворота по мячу, катящемуся сбоку и навстречу. В связи с этим полезно использовать прием "контрастных заданий" в сочетании с методическим приемом "простого повторения".

Прием "контрастных заданий" дает наибольший эффект в выработке пространственных дифференцировок в направлении движения, когда футболист уже в совершенстве владеет точным ударом и резкое изменение задания будет способствовать улучшению различительной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата.

Методический прием "сближаемых заданий" как бы объединяет в себя все перечисленные выше приемы. Его существо заключается в том, что после нескольких ударов, скажем трех повторений в одну цель, при ударах по воротам или на одно расстояние при передачах мяча (здесь как бы проглядывает прием "простого повторения"), резко меняются величина усилия, направление и дальность полета мяча (прием "контрастных заданий"). Затем происходит постепенное возвращение к исходному заданию.

Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование технической подготовленности футболистов 11–12 лет проводилось в трех взаимно накладывающихся этапах в СДЮСШ «Ротор».

Исследовательская работа проводилась с ноября 2013 по май 2015 года и была условно разделена на три этапа.

На первом этапе с ноября 2013 по октябрь 2014 года включал накопления, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

На втором этапе летом 2014 года проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

На третьем этапе с сентября 2014 по май 2015 года проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена курсовая работа.

В заключение был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов.

Тренировочные занятия по футболу проводятся тренерами и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанным комплексам для экспериментальной. Для контроля и управления технической и тактической подготовленностью футболистов были проведены тестирование по установленному графику согласно методическим требованиям и педагогические наблюдения на основном этапе.

После обработки данных на ЭВМ и распечатки протоколов анализировалась

информация о состоянии технической и тактической подготовленности. Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности футболистов 11–12 лет.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач будут использоваться следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогические наблюдения
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения вопросов, связанных с технико-тактической подготовленностью и ее воспитанием различными методами. На основании этого анализа была разработана методика, направленная на повышение уровня технико-тактической подготовленности школьников, занимающихся футболом, средствами футбола.

Анализ научно-методической литературы позволил нам аргументировать актуальность выбранной темы, сформулировать гипотезу и цель, выбрать адекватные методы исследования.

Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство

футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности .

Основные средства решения задач технической подготовки футболистов – соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным упражнениям относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным – подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также из различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре.

Педагогический эксперимент

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня технико-тактической подготовленности учащихся 11–12 лет занимающихся в секции футбола под воздействием средств футбола. Всего в эксперименте принимало участие 20 футболистов.

Педагогический эксперимент продолжаться в течении года и был по цели констатирующим, по условиям проведения – естественным, по осведомленности исследуемых – открытым, по направленности сравнительным.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались технико-тактической подготовкой по методике, рекомендуемой программой для СДЮСШ. В экспериментальной группе дополнительно использованы предложенные нами специальные упражнения и теоретические занятия по разучиванию тактических взаимодействий, направленные на повышение уровня технико-тактической подготовленности с акцентированным применением тактических взаимодействий (приложение 1).

Педагогическое тестирование

Тесты для оценки технической подготовленности

1. Ведение мяча 30м. Тест проводился на поле. В забеге участвовало по два человека. Время бега определили с точностью до 0,1 секунды.

2. Вбрасывание мяча из-за головы. Испытуемый становится за линию. Ноги прямые на ширине плеч. Выполняется две попытки. Лучшая заносится в протокол с точностью до 0,5см.

3. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 2х3 м, в которых с помощью цветных лент с отягощениями были выделены три зоны. Попадание мяча в центральную зону шириной 1 метр оценивалось в 3 балла; в среднюю зону шириной по 0,5 м каждая – 2 балла; во внешнюю зону также шириной по 0,5м – один балл. Всего выполнялось 5 ударов.

Педагогическое наблюдение

Для определения эффективности тактической подготовки футболистов 11–12 лет были проведены видеозаписи пяти календарных матчей. Видеозаписи позволили выявить эффективность отдельных технико-тактических приемов в игровой деятельности юных футболистов.

В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные технико-тактические действия с мячом. Правильно выполненным (отмеченным знаком «+») считается такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, читается, что действие выполнено неправильно (неточно) и отмечается знаком «-».

Методы математической статистики

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался: t критерий Стьюдента –

$$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

где;

n - объем выборки,

\sum – сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1 Уровень подготовленности футболистов 11–12 лет

Предварительный анализ результатов тестирования сформированных экспериментальной и контрольной групп по показателям физической и технической подготовленности. Чтобы убедиться в относительной однородности данных групп, был проведен сравнительный анализ показателей полученных в начале года (таблица 1).

Таблица 1. Уровень технической подготовки футболистов 11 – 12 лет экспериментальной групп до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	достоверность	
		M±m	M±m	t	t _{таб}
1	Ведение мяча 30м (сек)	6,2±0,4	5,7±0,4	2,8	2.23
2	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10±1	14±1	2,21	2.23
3	Удар на точность (б)	7±1	12±1	3,1	2.23

Таблица 2. Уровень технической подготовки футболистов 11 – 12 лет контрольной групп до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	достоверность	
		M±m	M±m	t	t _{таб}
1	Ведение мяча 30м (с)	6±0,4	5,4±0,4	2,5	2.23
2	Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10,5±1	12±1	2,21	2.23
3	Удар на точность (б)	6±1	8±1	2,1	2.23

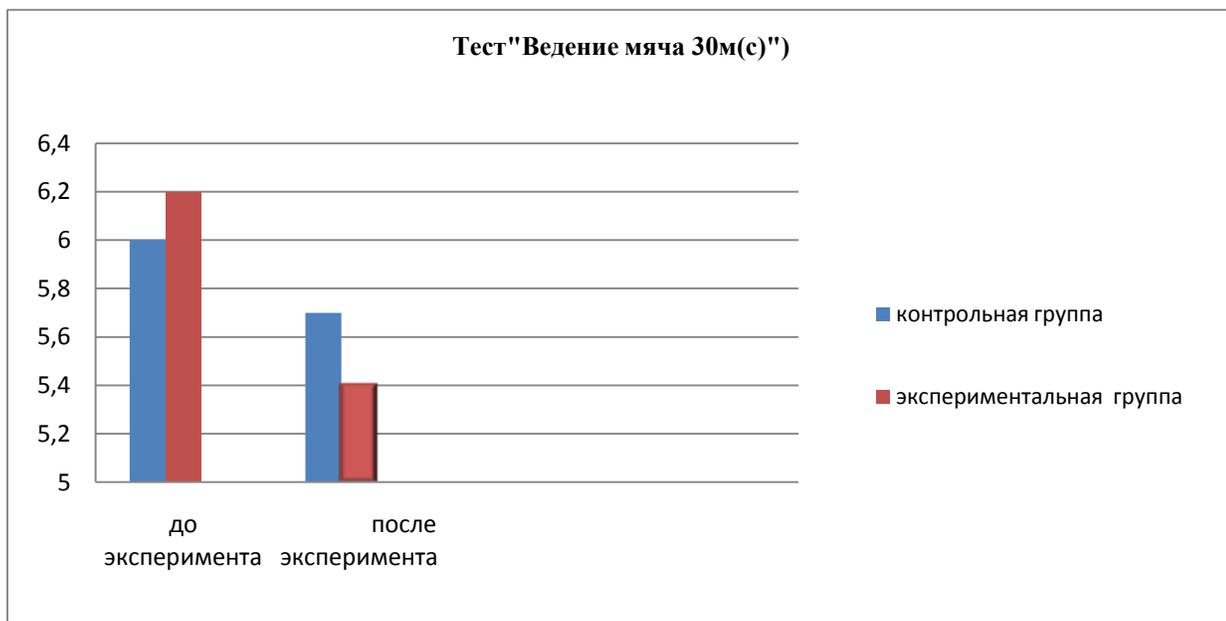


Рисунок 1 – Ведение мяча 30м (с)

По результатам в тесте «Ведение мяча 30м (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные-6 с, в экспериментальной группе-6.2 с. В конце эксперимента в контрольной группе составил-5.7 с, в экспериментальной группе-5.4 с.



Рисунок 2 – Вбрасывания мяча из-за головы (м)

По результатам в тесте «Вбрасывания мяча из-за головы (м)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные-10.5 м, в экспериментальной группе-10 м. В конце эксперимента в контрольной группе составил-12 м, в экспериментальной группе-14 м.

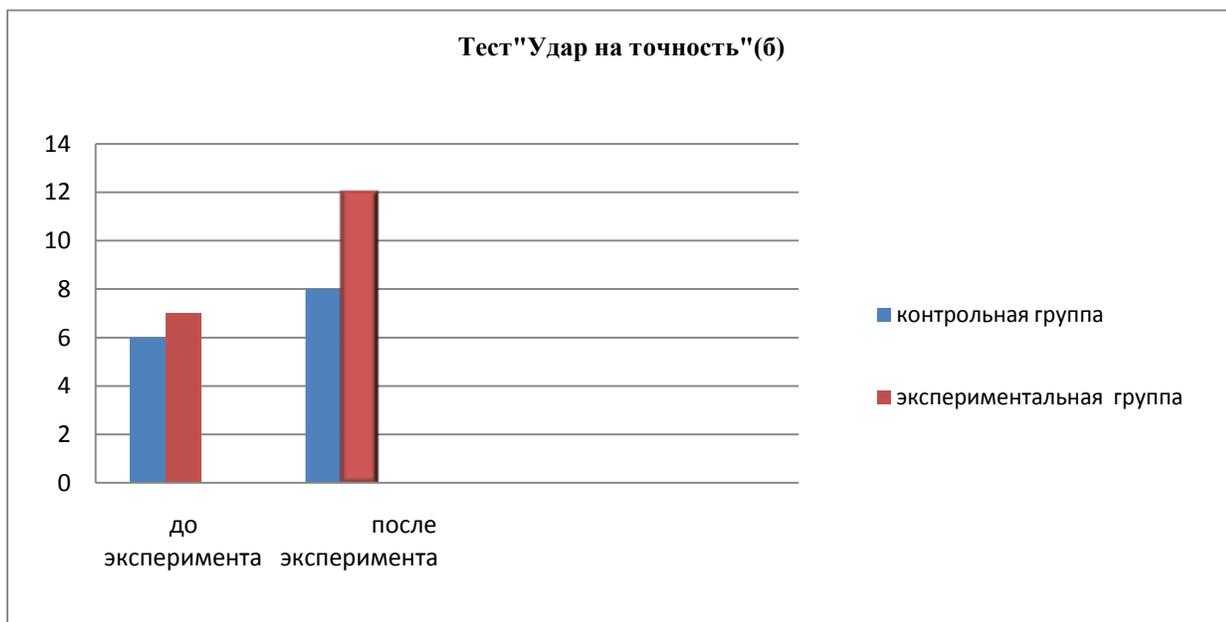


Рисунок 3 – Удар на точность(б)

По результатам в тесте «Удар на точность(б)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные-6 б, в экспериментальной группе-7 б. В конце эксперимента в контрольной группе составил-8 б, в экспериментальной группе-12 б.

Эффективность методики тактической подготовки оценивалась по нескольким направлениям. В частности теоретическая часть была представлена специальными тестами моделями игровых ситуаций, в которых оценивалась правильность и быстрота принятия теоретического тактического решения. В целом показатели правильности и быстроты принятия решения в тестах моделях игровых ситуаций у испытуемых экспериментальной группы в ходе эксперимента были выше, из 6 тестов, 5 правильных ответа.

3.2 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы

Целью нашего педагогического эксперимента было формирование методики технико-тактической подготовки детей 11-12 лет в футболе.

Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса (приложение 1).

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1–2 упражнения на разучивание передач (приложение 1), точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8–10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам: 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча; 3) оборонительные игровые ситуации.

Методические приемы, использованные в методике, описаны Безъязычного Б.И [2002]:

1.Графическое моделирование. Занимающиеся должны были самостоятельно выделить комплекс признаков предъявленной им игровой

ситуации стоп кадром видеосюжета футбольного матча. Далее юные спортсмены на листе бумаги с макетом футбольного поля зарисовывали игровую ситуацию (создавали графическую модель).

2. Индивидуально созданные ситуации. В группах по 3–5 человек проводилось обсуждение и преобразование индивидуально созданных ситуаций, вырабатывалось решение о возможных продолжениях игры.

3. Совместный анализ и оценка. Проводилась в общей группе. Разбирали ситуации игры, разработанные малыми группами, и обсуждались наиболее рациональные варианты.

На каждый видеосюжет отводилось по два занятия, в неделю. Общее количество часов в год составило 60. Все теоретически разобранные ситуации, которые были доступны в техническом плане юным футболистам, использовались на практических занятиях. Закрепление полученных в ходе теоретических занятий знаний проходило посредством выполнения таких упражнений как, «квадраты», двусторонние игры, «атака» против «обороны» на одни, трое ворот и т.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основании анализа отечественной литературы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки мы выявили, что прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

2. Отличительной особенностью средств технической подготовки по экспериментальной методике являлось то, что в одном занятии использовалось 1–2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8–10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам: 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча; 3) оборонительные игровые ситуации. После разбора тактические приемы разучивались практически.

3. В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$). В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5

баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

В экспериментальной группе возросло количество технико-тактических действий в ходе игры с 350 до 480 за время матча. Достоверно увеличился процент передач мяча (на 6%), перехватов мяча (на 10,4%), передач мяча на ход (на 10%), ведений мяча (на 9%), ударов по воротам ногой (на 10%). Эти приемы подтверждают, что игроки экспериментальной группы не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 10%.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев С. В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Алексеев Стефан Валериевич: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева].- Чебоксары, 2010.- 144 с.
2. Аль Арджа М. Спортивная психология в подготовке юных футболистов/ М. Аль.Арджа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2014. -№ 3 (109). -С. 13-15.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – Москва: Академия, 2009. – 144 с.
4. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
5. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 28с.
6. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол.Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. — 101 с.
7. Белич А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
8. Беляев А.В. Футбол. Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев, М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. – 320 с.
9. Бисеров В. В. Физическая культура: учебное пособие/ В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брехова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.- 275 с.

10. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 4. – С. 41.
11. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с. – (Первый шаг)
12. Вершинин, М.А. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов / М.А. Вершинин // Фундаментальные исследования. –2013. – № 6. – часть 4. – С. 976-981
13. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски, В.И. Лях. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 4. – С. 28- 31
14. Выприков Д. В.. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Выприков Дмитрий Викторович - Малаховка, 2008. - 161 с.
15. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
16. Головченко, О. П. Оценка ловкости футболистов / О. П. Головченко, Р. В. Литвинов. Методические указания для преподавателей, тренеров, аспирантов, студентов и спортсменов. - Омск: СиБАДИ, 2011. - 24 с.
17. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: Спорт Академ Пресс, 2012. - 472 с.
18. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П.

- Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. Москва. Советский спорт, 2010. – 208 с.
19. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.
 20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.
 21. Зборовский, П.А. К вопросу о тестировании точности движений в волейболе / П.А. Зборовский // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: сб. науч. тр. каф.лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2013. – С. 150-159.
 22. Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 2. – С. 37-41
 23. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. – Москва: Советский спорт, - 2011. – 416 с.
 24. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Зимний мини-футбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск : ИрГУПС, 2012. – 80 с.
 25. Калинин А.В.Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. – Москва: Физкультура и спорт,2009. – 162 с.
 26. Клещук Ю.Н. Футбол. / Ю.Н. Клещук.- (Серия «Школа тренера») – М.: Физкультура и Спорт, 2011. - 400 с.
 27. Коренберг В.Б.Основы качественного биомеханического анализа. / В.Б.Коренберг- М.: Физкультура и спорт,2010. - 208 с. 24.Кудряшов Е.В. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных футболистов /

- Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2013. – № 6. – С. 8-13.
28. Коробейник А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник, Р.П. Мрыхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 447 с.
29. Кудяшев, Н.Х.. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кудяшев Наиль Хасанович.- Набережные Челны, 2011.- 161 с.
30. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
31. Кунянский В.А. Футбол: Практикум для судей./В.А.Кунянский.– Москва: «ГВТ Дивизион», 2011. – 178 с.
32. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск, - 2009. – 83 с.
33. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.— Москва: Советский спорт, 2012. — С. 208.
34. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. – 2009. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48
35. Лапутин А.Н.Технические средства обучения: Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры / А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 80 с.
36. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - Москва, Советский спорт, 2009. - 218 с.
37. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития./ В.И. Лях. — Москва: Terra-спорт, 2010. — 192 с.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П. Матвеев. — СПб.: Издательство «Лань», 2012. — 160 с, ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры./ Л.П. Матвеев - Москва: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с. Носко Н.А. Футбол ./ Н.А. Носко. - К., 2011. - 22 с.
40. Мировой футбол 2001-2002: Справочник / Авт.-сост. А.В. Савин. — Москва: Терра Спорт: Олимпия Пресс, 2012. — 556 с.
41. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. — Псков, 2009. — 256 с.
42. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. — Москва: АСТ: Астрель, 2009. — 235 с.
43. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. — Москва: Академия, 2012. — 294.
44. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать./ Н.Г. Озолин. - Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011. - 864 с.
45. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция./ Н.Г. Озолин - Москва: ГЦОЛИФК, 2009. - 33 с.
46. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 352 с.
47. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Сравнительный анализ отдельных тактико-технических действий футболистов./ П.Е. Перепелица , С.Э. Демкович // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического

воспитания и спорта. -2007.- № 5. -С. 137-140.

48. Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. / В.А. Перепелкин. – Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. – 112 с.
49. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с.
50. Пименов М.П. Футбол: специальные упражнения. / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Техническая подготовка

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.

Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.

Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов.

Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.

Техническая подготовка

Без мяча 1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

3. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

4. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

- 1.Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
- 2.Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыжок вверх и поймать мяч.
- 3.Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
- 4.Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
- 5.Подбросить мяч руками вперед – вверх, кувырок вперед (на траве, мате), встать и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
- 6.С расстояния 7–8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
- 7.С партнером в 3 шагах друг от друга и жонглирование мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направить мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.Игровые упражнения: а) с набивным мячом руками – «мяч в кругу с одним водящим»; б) игра типа «день и ночь» на внимание, реакцию и рывок с места из различных положений.