

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Мамавко Иван Владиславович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов в
рамках дополнительного образования

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. пед. наук, доцент. Ситничук С.С.

31.05.2024_____

(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент каф. ТОФВ

Ситничук С.С.

Дата защиты 13.06.2024

Обучающийся Мамавко И.В.

31.05.2024_____

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
1.1. Анатомо–физиологические особенности обучающихся младших классов..5	
1.2. Первоначальное обучение игре в мини-футбол обучающихся младших классов.....12	
1.3. Принципы обучения мини-футболу обучающихся младших классов.....19	
ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....29	
2.2. Организация исследования.....31	
ГЛАВА III. РАЗРАБОКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИИ НАПРАВЛЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ	
3.1. Разработка комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов.....33	
3.2. Выявление эффективности комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов.....37	
ВЫВОДЫ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

Введение

О популярности футбола в России сказано очень много. После сложного периода в начале и середине 90-х годов, развитие спорта № 1 в нашей стране продолжается достаточно плодотворно практически во всех регионах. Наряду с «большим» футболом, активно развиваются и разновидности футбола: мини-футбол. Большое значение в нашей стране сейчас придается развитию детского и массового футбола и его разновидностей. Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России продолжает реализацию проекта «Мини-футбол - в школу».

В настоящее время в эту работу вовлечены представители 80% субъектов федерации России. Учитывая это, в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта РФ 2030 года», принятой Правительством Российской Федерации, достойное выступление на крупнейших международных соревнованиях является одной из основных целей политики государства в области физической культуры и спорта.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Только здоровый человек может полноценно учиться и работать. Но, к сожалению, в наше время уже в школе много детей с ослабленным здоровьем. Причинами ухудшения здоровья являются плохая экологическая обстановка, большая учебная нагрузка, психические стрессы и, конечно же, дефицит движений. Повысить количество движений у обучающихся возможно при постепенном привлечении их к игре в футбол. При этом футбол является достаточно технически сложным видом спорта и отставание в усвоении техники футбола негативно влияет на дальнейшую подготовку юных спортсменов, поскольку практика показывает, что приемы, выполняемые с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают таковыми и остаются в пору спортивной зрелости.

Существование противоречия между необходимостью повышения уровня технической подготовки обучающихся занимающихся футболом и

недостаточной научной разработанностью этой проблемы обуславливает актуальность исследований, направленных на его разрешение.

Объект исследования: процесс дополнительного образования по мини-футболу обучающихся младших классов.

Предмет исследования: комплекс упражнений направленный на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов.

Цель исследования заключается в разработке и проверке результативности комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов.

Гипотеза исследования: предполагается, что обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов будет эффективней если будет разработан и внедрен комплекс упражнений в процесс дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по заявленной теме;
2. Рассмотреть принципы и методы обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов;
3. Разработать и проверить результативность комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1.1. Анатомо–физиологические особенности обучающихся младших классов

Школьный возраст — это период жизни и развития детей, продолжительностью 7–10–11–12 лет и охватывающий время обучения в школе. Этот период подразделяется на три этапа:

- младший школьный возраст — 6–11 лет;
- средний школьный возраст или подростковый 11–15 лет;
- старший школьный возраст или возраст юности — 15–18 лет.

Именно в эти возрастные периоды наблюдается интенсивное развитие форм и функций организма, и в связи с этим очень важно использовать средства физической культуры. Отсутствие двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии детей, к ослаблению защитных сил организма, к нарушениям здоровья, к снижению умственных способностей, к падению работоспособности в целом. В современном мире за счет использования гаджетов и большой нагрузки дети совершенно забывают о прогулках, и занятиях спортом. Учет возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. В каждом возрастном периоде имеются свои отличительные особенности, и, если процесс обучения и воспитания идет неверно, можно нанести существенный вред развитию и формированию личности. Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7–12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста [22].

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет

пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких [12].

Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [33]. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела [26].

Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты

жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека.

Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84–90 ударов в минуту (у взрослого 70–72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7–8% у взрослого человека. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7–8 годам оно равняется 99/64 мм.рт.ст., к 9–12 годам - 105/70 мм рт.ст. [15]. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста [47]. Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат

энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов.

У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми [18]. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному водителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [27].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Чаще всего сила мышц правой

стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки [14].

Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8–9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание [32]. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на

изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия [17]. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти. Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал. Мышление у детей в этом возрасте также отличается нагляднообразным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте мало эффективны приёмы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры.

Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [37].

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [39]. Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам

личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением [8].

1.2. Первоначальное обучение игре в мини-футбол обучающихся младших классов

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных 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. Современные тенденции развития футбола характеризуются универсализацией игры, но анализ эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности футболистов разных возрастных групп свидетельствует о большом проценте брака, особенно потерь мяча, при переходе от одного технического приема к другому. Обучение техническим приемам в группах начального обучения детей проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно [5].

Многие ведущие тренеры отмечают недостаточный уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки. Отставание в качестве усвоения техники футбола в раннем возрасте отрицательно влияет на дальнейшую техническую

подготовленность футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом брака на этапах начальной подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости [9].

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов [34, 25].

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.

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. Н.А. Фомин и В.П. Филин [46], а также другие авторы, определили и обосновали определенную последовательность многолетнего процесса тренировок юных спортсменов: Целью спортивно-оздоровительного этапа, является обеспечение начального отбора,

определение пригодности к занятиям спортом, координационной и физической и готовности к выполнению упражнений общеразвивающего и специального характера. Включение этого этапа в систему многолетней подготовки детерминировано значительным омоложением занимающихся в спортивных школах детей, а также острой необходимостью компенсации гиподинамии школьников. Соответствует этапу предварительной подготовки [38].

Ведущими средствами тренировочного воздействия являются: подвижные игры, специальные и общеразвивающие упражнения, базовые обиходные движения и их разновидности, и незначительная доля упражнений с ориентацией на некоторый вид спорта. Основные методы тренировки: игровой, равномерный, повторный, круговой и соревновательный (применительно для контрольных испытаний). Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема. 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 прием 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 [38]. 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 занятиях.

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. Рассмотрим особенности применения этих общепринятых методов физического воспитания в технической подготовке юных футболистов [16].

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 рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения. Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в

демонстрируемое движение [34]. 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 удается 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 упражнения [26]. 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 [34]. 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 обучению техническим приемам. После того как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов [22]. 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. Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечносвязочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных – к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов. Практические упражнения могут выполняться в рамках применения игрового и соревновательного методов. Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, обеспечивающих приобретение помехоустойчивости технических приемов к сбивающим факторам, в создании универсальных программ единоборства в системе "нападающий-защитник" [25].

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения технике футбола через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола [31]. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбола. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами. Соревновательный метод занимает ведущее место в учебнотренировочном процессе квалифицированных спортсменов. 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). В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке). Для правильного построения двигательного действия и своевременного выявления и исправления двигательных ошибок существенно важно поступление срочной информации о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения. Повышение качества обратных связей внутри двигательного анализатора способствует улучшению процесса управления [33]. Для этого недостаточно только использовать информацию о конечном результате действия (попал - не попал). Необходимы промежуточные ориентиры, сигнализирующие о протекании движения в различные его моменты: в исходном положении, от которого часто зависит качество последующего движения, и в наиболее важные моменты, сигнализирующие об амплитуде, направлении, темпе и ритме движения. Все эти параметры могут быть опосредованы, с помощью специальных тренажерных устройств. Их применение не только в несколько раз ускоряет темпы овладения двигательными навыками, но и помогает избежать появления серьезных ошибок или быстро исправить их [30].

1.3. Принципы обучения мини-футболу обучающихся младших классов

В современном спорте побеждает тот спортсмен, который обладает высочайшей технической подготовкой в сочетании с высоким уровнем физической подготовленности и сильной психикой. Известно что, процесс становления спортсмена из новичка в мастера мирового уровня очень

длительный и кропотливый [4]. Поэтому пристальное внимание нужно уделять не только приобщению детей младшего возраста к занятиям мини-футболом, но и научно-обоснованной методике их обучения. В этом аспекте, особое место в тренировочном процессе детей в игровых видах спорта должно отводиться, по моему мнению, освоению технических элементов (технике) вида спорта, как одному из ведущих факторов стабильности и продуктивности выступления будущего спортсмена в соревнованиях. В то же время всесторонняя техническая подготовка служит основой и фундаментом для осуществления тактических действий в игровой практике.

Техника в мини-футболе - это комплекс многоаспектных и разнонаправленных двигательных приёмов спортсмена, посредством которых он ведёт игру[6]. Для успешного обучения техническим приемам игры нужно соблюдать следующую последовательность:

- развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема;
- овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения);
- соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике);
- умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования);
- владение специальными знаниями [3].

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед обучаемыми в игре. На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь

универсальны для всех занимающихся. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде. Следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки. Эффективность обучения в мини-футболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения:

1. Принцип сознательности и активности. Формирование у спортсменов осмысленное отношение и устойчивый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздействие футбола на организм, его прикладное значение, структура техники, тактики и т.д.) стимулирование сознательного анализа (самоанализ), самоконтроля (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

2. Принцип наглядности - создание в процессе обучения приемам игры и развития физических качеств: зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у спортсменов более полного, точного чувственного образа техники, тактики, физических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов.

3. Принцип доступности и индивидуализации - учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им заданий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредит здоровью).

4. Принцип систематичности. Согласно этому принципу обучение - это процесс, построенный по определенному плану, постоянно повторяющийся, образующий систему.

5. Принцип постепенности - постепенное увеличение нагрузок и

усложнение заданий [17].

Исходя из принципов построения учебно-тренировочного процесса, а так же последовательности действий нами был подобран комплекс упражнений, способствующий повышению уровня технической подготовки обучающихся мини-футболу на этапе начальной подготовки. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированными занятиями футболом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место. Чтобы обучение технике на начальном этапе необходимо учитывать следующее. Во-первых: обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе - умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры [28].

Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфо-функциональных особенностей учащихся, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны. На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим

факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде [27].

Для успешного обучения техническим приемам игры нужно соблюдать следующую последовательность:

- развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема;
- овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения);
- соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике);
- умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования);
- владение специальными знаниями. Указанной последовательности обучения придерживаются, используя подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике.

В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед обучаемыми в игре. На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде. Следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности

занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки [25].

Эффективность обучения в мини-футболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения:

1. Принцип сознательности и активности. Формирование у спортсменов осмысленное отношение и устойчивый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздействие футбола на организм, его прикладное значение, структура техники, тактики и т.д.) стимулирование сознательного анализа (самоанализ), самоконтроля (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

2. Принцип наглядности - создание в процессе обучения приемам игры и развития физических качеств: зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у спортсменов более полного, точного чувственного образа техники, тактики, физических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов.

3. Принцип доступности и индивидуализации - учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им заданий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредит здоровью).

4. Принцип систематичности. Согласно этому принципу обучение - это процесс, построенный по определенному плану, постоянно повторяющийся, образующий систему.

5. Принцип постепенности - постепенное увеличение нагрузок и усложнение заданий [37]. Исходя из принципов построения учебно-тренировочного процесса, а так же последовательности действий нами был подобран комплекс упражнений, способствующий повышению уровня технической подготовки обучающихся мини-футболу на этапе начальной подготовки. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированными занятиями футболом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место. Чтобы

обучение технике на начальном этапе необходимо учитывать следующее. Во-первых: обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе - умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфо-функциональных особенностей учащихся, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны. На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий. На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся [28].

Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде. Учебный процесс нужно начинать с обучения техники ударов по мячу ногой, которые являются основой техники игры. Они подразделяются на: удары внутренней стороной стопы; серединой; внутренней и внешней частью подъема; носком и пяткой. Удар внутренней стороной стопы Применяются для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняются как с места, так и с разбега. Опорная нога, слегка согнута в колене, ставится в 10-15 сантиметров чуть с боку от мяча. Стопа, согнутой в

коленном суставе, маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога, как бы продолжает движение за мячом.

Многолетняя подготовка начинается в семи, восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет. Предпрофессиональной программой по виду спорта мини-футбол утверждены общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки юных футболистов. Этот срок распадается на три этапа, в каждом из которых задачи и требования имеют свои особенности. Основной задачей на этапе начальной подготовке игроков минифутбола является базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации. В качестве требований предъявляют:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных юных футболистов для дальнейших занятий по виду спорта футбол [30].

Современные требования практики указывают на необходимость разработки целого ряда нерешённых до настоящего времени вопросов, что, по-нашему мнению, должно способствовать дальнейшему повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Одним из таких аспектов является совершенствование содержания программного материала по технической подготовке, особенно на начальных этапах обучения. В программе нашли отражения задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; нормативные требования для перевода обучающихся в соответствующую уровню футболиста группу подготовки; типовые конспекты тренировочных

занятий для футболистов разных возрастных групп [27].

Так, обобщёнными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
 - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
 - подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
 - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации [25].

В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки. В возрасте 7-9 лет на техническую подготовку от общего количества часов отводится 35%, в 9-10 лет - 35%, в 10-11 лет - 35%. В тоже время на этапе начальной подготовки, в течение трёх лет обучения в тренировке юных футболистов отводится крайне мало времени для овладения техническими приёмами, связанными

непосредственно с относительно продолжительным контролем над мячом: обработке мяча, ведению, дриблингу. Согласно учебной программе начальное обучение юных футболистов 7-8 лет технике игры должно строиться по принципу ознакомления начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность и способствовать формированию устойчивого интереса детей к футболу [15].

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов.

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Позволил определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы современных образовательных заведений. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие вопросы обучения технических приёмов игры в мини-футбол. В результате анализа литературных источников было установлено, что для определения сильных и слабых сторон в технике исполнения элементов мини-футбола отдельных игроков и команды в целом необходимо участие в соревнованиях, которые позволяют педагогу выявлять уровень подготовленности учащихся. На основании данных наблюдений строится учебный процесс с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированными занятиями футболом, мини-футболом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место.

Педагогические наблюдения. В ходе проводимого эксперимента данный метод применялся с целью определения физического состояния испытуемых. Учитывались субъективные ощущения занимающихся, что помогало корректировать содержание занятий в зависимости от состояния

испытуемых. На данном этапе работы нами были определены задачи педагогического эксперимента, составлена программа проведения эксперимента. Также в ходе этого этапа нами были подобраны упражнения для начинающих футболистов, определено место и сроки проведения педагогического эксперимента.

Тестирование. Периодичность мониторинга уровня технической подготовки – 2 раза. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений обучающихся. Контрольные нормативы уровня технической подготовки:

1. Удар по мячу на дальность (м);
2. Бег на 30 м с ведением мяча (сек);
3. Жонглирование мячом ногами (количество ударов).

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даётся три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами [31].

Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Тренер на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а второй тренер на финише время бега. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек [31].

Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Удары выполняются в любой последовательности без повторений одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами

проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента. Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений. $X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n$, где X – значение отдельного измерения; n – количество человек. Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула: $\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K$, где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха. В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$m = (\delta) / \sqrt{n} - 1$. В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле: $t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$ Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.

Педагогический эксперимент проводился на базе Академий спорта «Я чемпион». Под наблюдением находилось 12 обучающихся в возрасте 7-8 лет. Данный метод в проводимом исследовании был основным и характеризовался как многоэтапный эксперимент. Целью его являлось обоснование выбора упражнений для проведения учебных занятий для юных спортсменов. Предполагалось, что использование данного метода, положительно скажется на показателях, характеризующих уровень владения техническими приемами игры в мини-футбол. В процессе проведения педагогического эксперимента сравнивались показатели до и после начала обучения.

2.2. Организация исследования

Данное исследование проводилось нами в 3 этапа с 2023 по 2024 года. В исследовании принимали участие 2 группы учащихся 7-8 лет по 12 человек, контрольная и экспериментальная. Контрольные испытания в обеих группах проводились в сентябре и в марте. Эксперимент состоял из трех

этапов:

1 этап. На первом этапе исследования изучались литературные источники по данной теме, проводились беседы с учителями и школьниками, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента, подбирались тесты, изучалась программа подготовки футболистов 7-8 лет. На основе анализа литературы была разработан комплекс упражнений.

2 этап. На втором этапе исследования проводился предварительное тестирование обучающихся для выявления уровня технической подготовленности на базе Академий спорта «Я чемпион». В эксперименте участвовали мальчики 7-8 лет, занимающиеся мини-футболом. Занятия проходили три раза в неделю: (понедельник, среда, пятница) продолжительностью 45-50 минут, с 16.00 – 17.00.

3 этап. В экспериментальную группу были отобраны дети с наихудшими результатами тестирования. В учебно-тренировочном процессе обучающихся экспериментальной группы целенаправленно применялся, разработанный нами комплекс упражнений, контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальный комплекс отличался от традиционной программы содержательной частью, а структура и задачи занятий в контрольной и экспериментальной группе были идентичны. На этом этапе проводились занятия по обучению и совершенствованию технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча – ведение – передача и т.д. Наряду с этим усложнялись задачи, стоящие перед обучающимися. Остановку мяча следовало выполнять уже в движении – вперед, назад или в сторону, передачу мяча – низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание обращалось на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. Организовывалось повторное проведение тестирования, где испытуемым повторно предлагали пройти те же тесты, что и в начале года. А так же оценивали навыки выполнения изученных элементов мини-футбола в командных действиях.

ГЛАВА III. РАЗРАБОКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ

3.1. Разработка комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов

Организационно–методическая структура учебно–тренировочного процесса основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов степени сложности изучаемых технических приемов. Анализ программных и методических материалов учебно– тренировочного процесса и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что обучение в группах начальной подготовки (ГНП) 1–го года обучения в учебном году проводится на протяжении 42 недель, по 6 (1 час) учебных часов в неделю (3 занятия). План на месяц состоит из микроциклов. Исходя из цикличности обучения, годичное планирование учебно–тренировочного процесса разрабатывается с учетом всех видов подготовки. Приоритеты учебного процесса отражаются в содержании микроциклов, в которые могут вноситься тактические коррективы в виде меняющихся методов или средств обучения. В отдельных случаях, ввиду отставания какого–либо качества, можно изменить и направленность занятия. Однако, изменения носят тактический характер, оставляя общую стратегическую линию неизменной. В стратегии упор сделан на ключевые факторы, которые во взрослом мини-футболе являются решающими.

Так, в возрасте 7-8 лет на техническую подготовку от общего количества часов отводится 40%, в 9-10 лет - 43%. В тоже время на этапе начальной подготовки, в тренировке юных футболистов отводится крайне мало, времени для овладения техническими приёмами, связанными с контролем над мячом в игровой форме: обработке мяча, ведению, обманным движениям. Техническим приемам обучают в следующей последовательности:

- техника передвижения; - ведение мяча; - удары по мячу ногой; - остановка мяча; - обманные движения (финты); В качестве основных средств изучения технических приемов в минифутболе используются упражнения, которые применяются в стандартных условиях, а это почти 70% от общего объема, и только 30% упражнений проводятся в виде игровых упражнений и эстафет. Используя игровой метод, можно увидеть следующие особенности:

- наличие в игре элементов соперничества;
- доставляют удовольствие и привлекательность;
- способствует формированию у занимающихся детей устойчивого положительного интереса к занятию;
- обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности.

Как показывает практика, дети на начальном этапе подготовки приходят заниматься мини-футболом с целью получить первое представление об игре в мини-футбол, получить удовольствие от игры, потрогать мяч, завести друзей. Использование стандартных упражнений на наш взгляд является менее эффективным на этапе начальной подготовки детей 7-8 лет, что не полностью соответствует потребностям учащихся. 53 Вышеперечисленный круг вопросов и предопределил содержание собственных экспериментальных исследований.

На сегодняшний день многие юные футболисты больше шаблонные или заученные маневры, нежели спонтанные действия во время игры. Игра - самое универсальное средство для гармоничного развития мышления и характера. Еще в 1990-е годы известный украинский тренер П. А. Пономаренко отмечал: - «Футбол из всех игровых видов спорта самый

сложный в обучении. Научить играть с помощью только одних упражнений - утопия. Упражнение - это теория, а игра - практика. Сколько не упражняйся с мячом, играть не научишься» [39].

Дети в возрасте от 7 до 9 лет не могут рассматриваться как мини профессионалы. Тренировочный процесс должен замотивировать и увлечь учащихся. Конечно, не стоит забывать об их физиологических особенностях и на то, что период устойчивого внимания в данном возрастном периоде очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, с множеством небольших передышек.

Разработанный нами комплекс упражнений содержит набор упражнений, которые проводятся в форме игры. Каждое упражнение направлено на решение определенной задачи.

Упражнения носят упрощенный характер так как:

- Число участников ограничено;
- Игровое поле задано конкретными размерами;
- Каждый участник знает правила участие;
- Комбинации мини-футбола разбиваются на элементы, отметим, что содержательная часть игры в мини-футбол сохраняется.

Предполагалось, что разработанный комплекс упражнений идет последовательно, и способствует достижению высоких результатов у юных спортсменов. Здесь стоит отметить, что в процессе занятия не стоит давать много объяснений и комментариев, для того чтобы учащийся самостоятельно попытался решить возникшую проблему. Так же, для получения большего эффекта от использования данного комплекса упражнений, нужно донести до ребенка, что любое принятое решение – верное, что аналогичным образом будет стимулировать учащегося к поиску различных ответов. Содержание комплекса упражнений описано ниже.

Упражнение 1. Описание: Исходное положение: учащиеся располагаются по диагонали. Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 2 на 2. Задача: Догнать

соперника. Правила: не заходить в квадрат; не отходить далее 1 метра от квадрата; использовать различные способы.

Упражнение 2. Описание: Исходное положение: учащиеся располагаются по диагонали. Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 2 на 2. Задача: Догнать соперника, используя смену направлений. Правила: не заходить в квадрат; не отходить далее 1 метра от квадрата; использовать различные способы.

Упражнение 3. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается на стороне квадрата. Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Количество участников: 4. Размер игрового поля: 5 на 5. Задача: Догнать соперника. Правила: не заходить в квадрат; не отходить далее 1 метра от квадрата; кого догнали, то выбывает, игра до победителя.

Упражнение 4. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в квадрате 1 на 1. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 6 на 6. Задача: Завести мяч и остановить за одну из двух сторон соперника. Правила: необходимо менять направления; защищать две ближние стороны.

Упражнение 5. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в квадрате с 4 воротами 1 на 1. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 6 на 6. Задача: Забить мяч в любые из двух ворот соперника. Правила: необходимо менять направления; ворота располагаются на двух ближних сторонах.

Упражнение 6. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в прямоугольнике с 4 воротами 1 на 1. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 10 на 6. Задача: Забить гол в любые из двух ворот, только с обратной стороны. Правила: необходимо менять направления; розыгрыш мяча с боку через пас; защищать ворота с обратной стороны.

Упражнение 7. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в прямоугольнике с 2 воротами 1 на 1. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 15 на 10. Задача: Забить гол в любые из двух ворот.

Правила: необходимо менять направления; розыгрыш мяча с боку через пас.

Упражнение 8. Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в прямоугольнике с 2 воротами 1 на 1. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 15 на 10. Задача: Забить гол в любые из двух ворот.

Правила: необходимо менять направления; розыгрыш мяча с боку через пас.

Упражнение 9. («Игра «Стенка») Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается в квадрате 1 на 1, удары производятся поочередно в скамейку. Количество участников: 2. Размер игрового поля: 10 на 10. Задача: Играть только в одно касание; играть только в два касания. Правила: Гол засчитывается если: соперник сделал больше заданных касаний или соперник не попал в скамейку.

Упражнение 10. (Игра «Теннисболл») Описание: Исходное положение каждый учащийся располагается на поле 1 на 1 или 2 на 2, через веревку натянутую на высоте 1-1,5 метров. Количество участников: 2-4. Размер игрового поля: 10 на 10. Задача: Перекидывать мяч через веревку. Правила: касаться мяча можно различными частями стопы; касание площадки ограничено или неограниченно, но обязательно через касание мяча игроком; при учете возраста можно возможно касание мяча руками. Разработанный нами комплекс содержит игровые упражнения и игры с облегченными правилами.

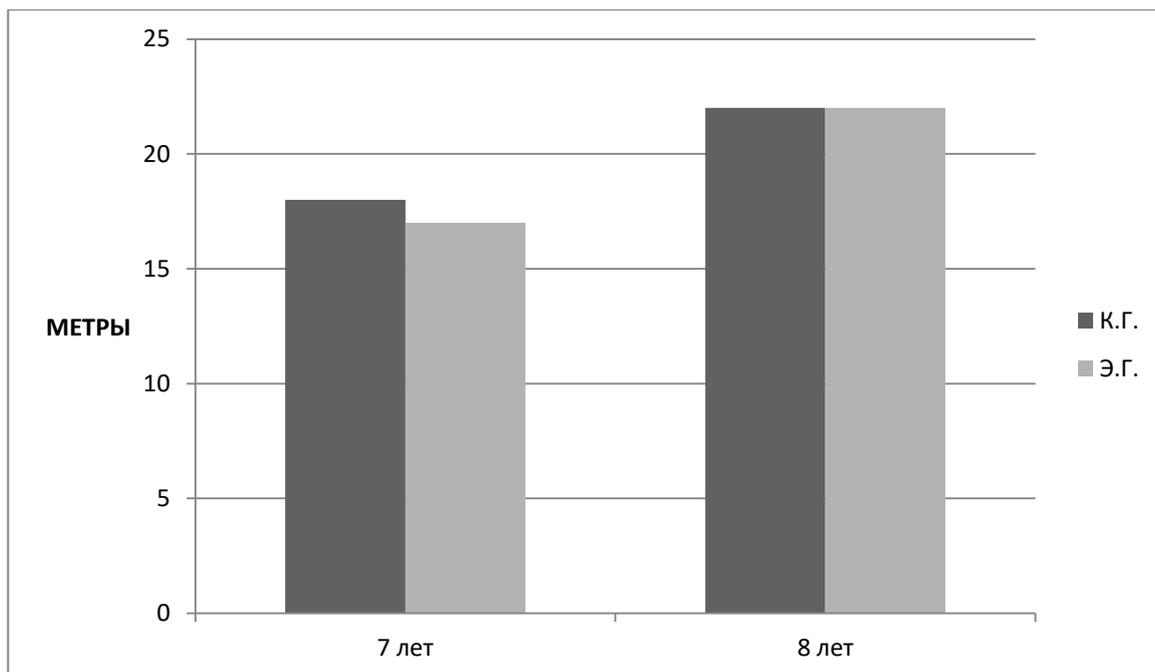
3.2. Выявление эффективности комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в мини-футбол обучающихся младших классов

Совершенствование техники владения мячом являются ключевыми задачами на начальном этапе подготовке юного футболиста. В начале учебного года, до начала эксперимента школьникам было предложено выявить уровень технической подготовки. Далее начался учебный процесс с использованием описанных выше упражнений в экспериментальной группе. В марте 2024 года были сданы контрольные нормативы, чтобы увидеть разницу в уровне технической подготовки. В процессе повторного

исследования уровня технической подготовки учащихся, занимающихся мини-футболом, мы получили следующие результаты внутри экспериментальной группы, так и в сравнении с контрольной группой. Сопоставим средний балл до эксперимента по улучшению показателей упражнения «Удар по мячу на дальность».

Рис. 1.

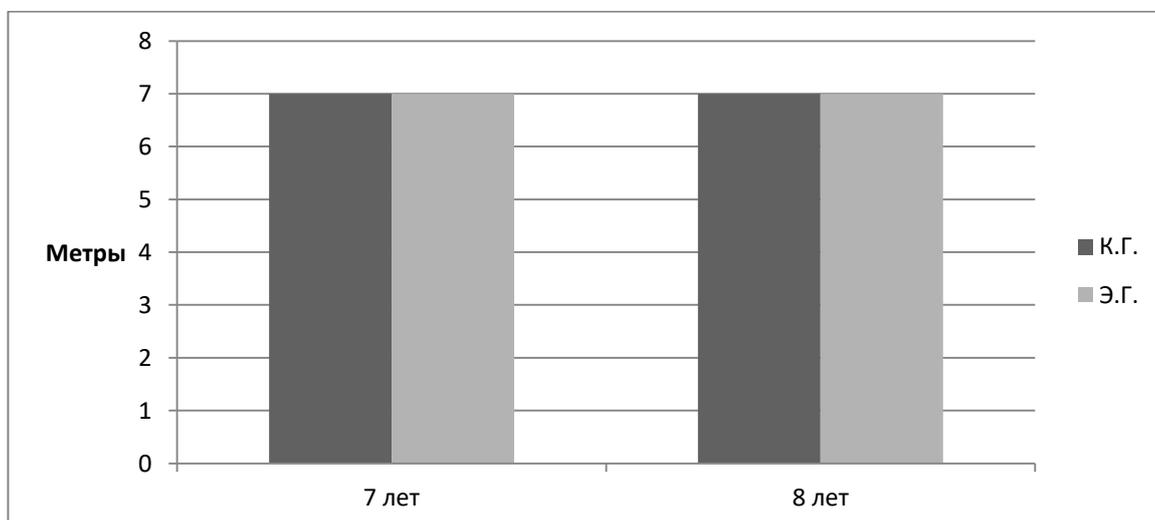
Результаты упражнения «Удар по мячу на дальность»



Среднее количество метров в возрасте 8 лет составило 22 метра в каждой группе, а в возрастной категории 7 лет разница составила 1 метр.

Рис. 2.

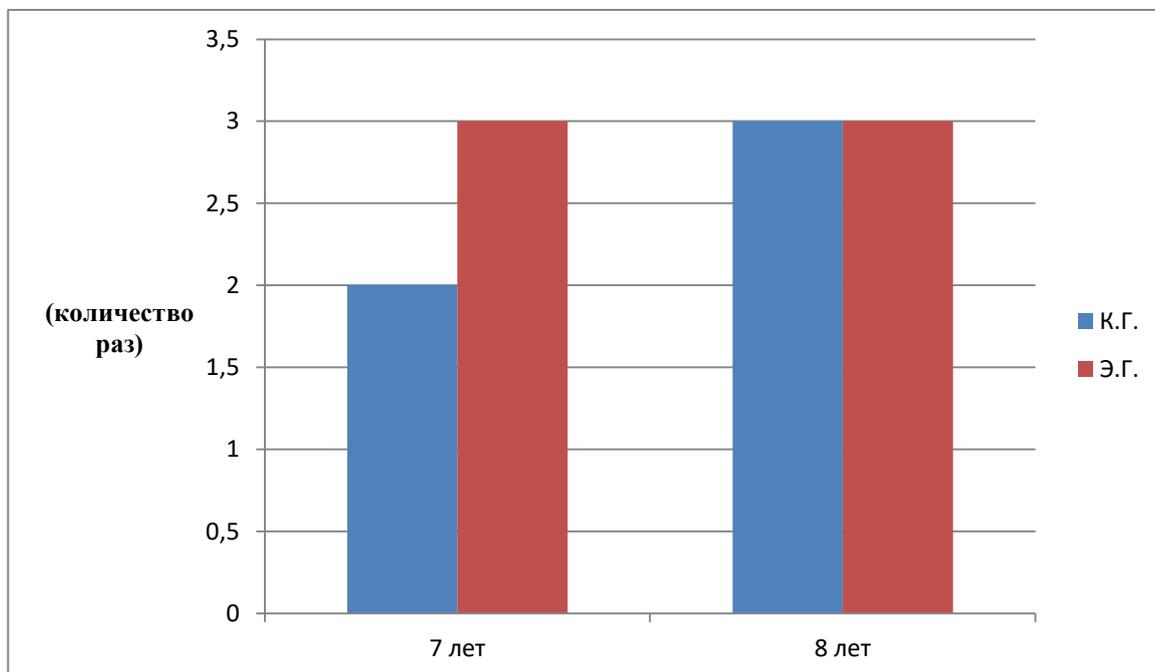
Результаты упражнения «Бег на 30 метров с ведением мяча»



В техническом упражнении «Бег на 30 метров с ведением мяча» показатели были одинаковыми.

Рис. 3.

Результаты упражнения «Жонглирование мячом ногами»



В последнем упражнении «Жонглирование мячом ногами», которое измерялось в количестве ударов ногами, учащиеся показали результат 2 и 3 ударов, соответствующую своему возрасту. Следует отметить, что это средние показатели по экспериментальной группе. После получения результатов тестирования, проведем сравнение данных обеих групп, отдельно по каждому тесту. Для этого сначала рассчитаем средние арифметические величины для каждого теста в каждой группе.

Таблица 1

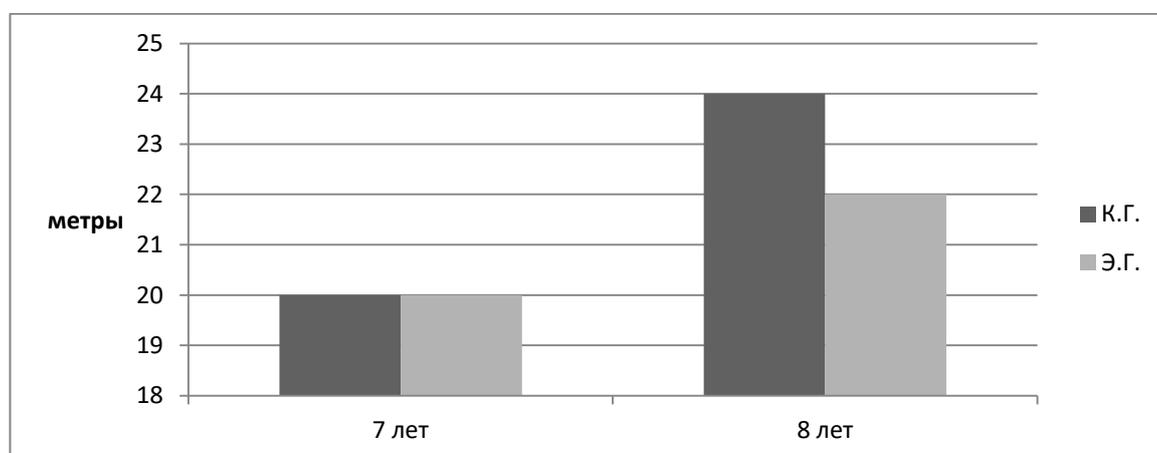
Показатели среднеарифметических величин тестов обеих групп до начала эксперимента

Группы	n	Удар по мячу на дальность	Ведение мяча 30 м.	Жонглирование
$X_{\text{ЭК}}$	12	19,5	7,3	1,65
$X_{\text{КОН}}$	12	18,9	7,4	1,25

Мы видим, что исходные данные в экспериментальной и контрольной группах не одинаковы. Испытуемые экспериментальной группы по всем показателям превосходят испытуемых контрольной группы, а значит их техническая подготовка выше. Полученные данные мы использовали для сравнения и выявления эффективности проведенного эксперимента. В марта 2024 года в контрольной и экспериментальной группах был проведен итоговый срез результаты измерений по техническим приёмам в игре мини-футбол. Сопоставим полученные результаты после эксперимента. В упражнении «Удар по мячу на дальность», прирост в возрастных группах составил 2 метра.

Рис. 4.

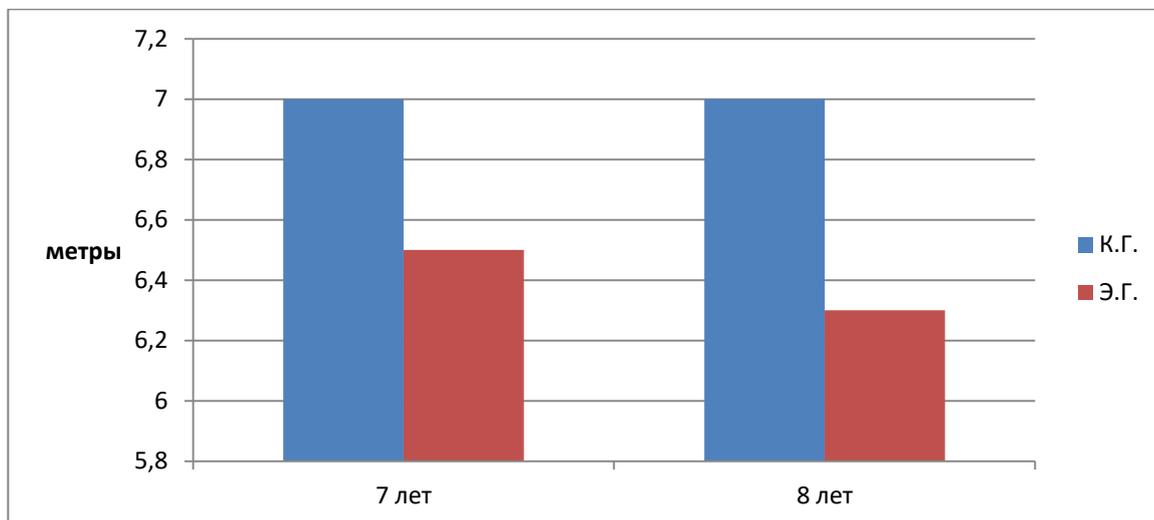
**Результаты упражнения «Удар по мячу на дальность»
заключительный этап эксперимента**



Среднее количество ударов в возрасте 7 лет выросло на 3 метра, а в возрастной категории 8 лет на 2,5 метра.

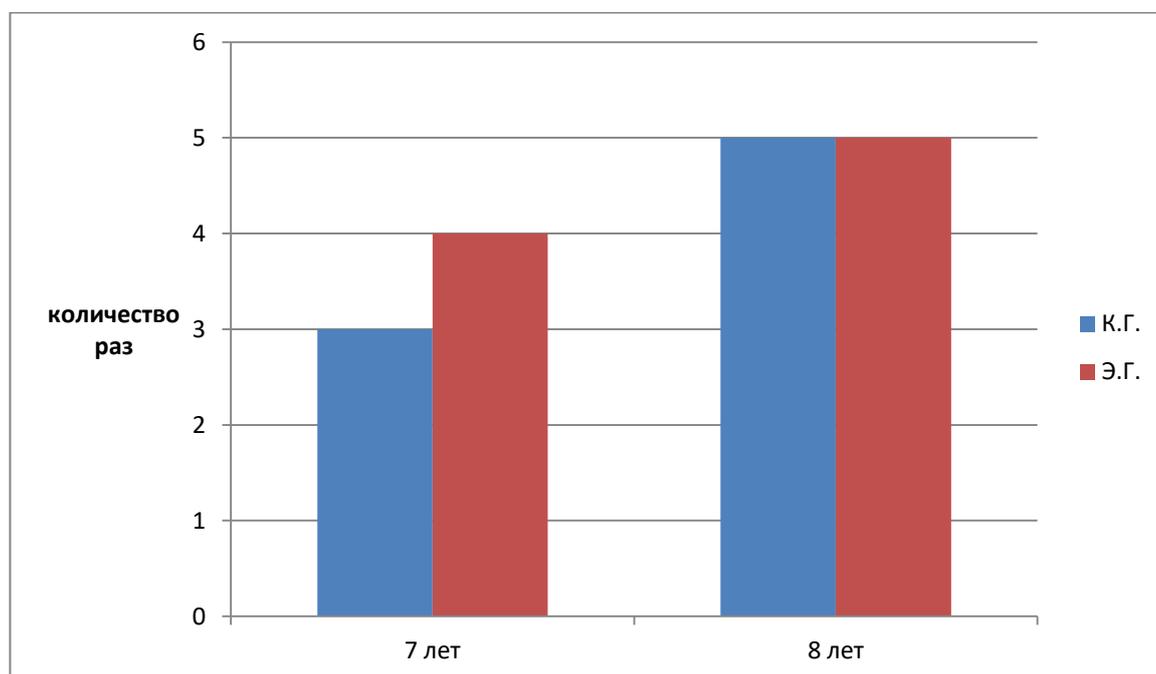
Рис. 5.

**Результаты упражнения «Бег на 30 метров с ведением мяча»
заключительный этап эксперимента**



В техническом упражнении «Бег на 30 метров с ведением мяча» показатели до начала эксперимента в обеих группах были одинаковыми, после эксперимента в экспериментальной группе учащиеся в возрасте 7 и 8 справились с упражнением на 0,5 и 0,7 секунд быстрее, чем учащиеся контрольной группы.

**Результаты упражнения «Жонглирование мячом ногами»
заключительный этап эксперимента**



В последнем упражнении «Жонглирование мячом ногами», которое измерялось в количестве ударов ногами, динамика так же была положительной в обеих группах. После получения результатов тестирования, проведем сравнение данных обеих групп, отдельно по каждому тесту. Для этого сначала рассчитаем средние арифметические величины для каждого теста в каждой группе.

Таблица 2

**Показатели среднеарифметических величин тестов обеих групп
заклучительный этап эксперимента**

Группы	n	Удар по мячу на дальность	Ведение мяча 30 м.	Жонглирование
$X_{\text{экс}}$	12	20,5	6,9	2,2
$X_{\text{кон}}$	12	19,3	7,2	1,75

Сравнивая результаты, мы видим, что лучшие результаты показали учащиеся экспериментальной группы, прирост $\approx 24\%$, в которой был использован разработанный комплекс упражнений. В то время как, у

контрольной группы, показатели выросли всего лишь $\approx 5-8\%$.

По окончании взятия нормативов была проведена товарищеская игра между контрольной и экспериментальной группами. Победу одержала экспериментальная группа с результатом 3:2. Таким образом, по всем нормативам после проведенного эксперимента юные футболисты из экспериментальной группы улучшили свои результаты, это доказывает эффективность применяемых упражнений. Чтобы убедиться, что именно наш комплекс привел к эффективному росту результатов и что внедрение нашего комплекса приведет к такому же результату с другими занимающимися. Для этого определяется достоверность различий по t-критерию Стьюдента (насколько достоверно различие между результатами контрольной и экспериментальной группами).

Таблица 3

Значение показателей достоверности по t-критерию Стьюдента

Упражнения	n	данные						К	t0.05	t
		δэ	δк	тэ	тк	Хэ	Хк			
Удар по мячу на дальность	12	1,65	1,84	0,49	0,55	20,5	19,3	3,26	2,07	2,21
Ведение мяча 30 м	12	0,36	0,3	0,1	0,09	6,9	7,2			16,57
Жонглирование	12	1,22	1,22	0,36	0,27	2,2	1,75			5,24

По специальной таблице определяется достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости (t0,05) при числе степеней свободы $f = n_1 + n_2 - 2$. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения (t0,05), то различия между средними арифметическими результатами, показанными после тестов, считаются достоверными. Вычисляем степень свободы: $f = 12+12 - 2 = 22$, граничным при 5%-ном уровне значимости (t0,05) при числе степеней свободы (f=22), будет 2,07.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что на современном этапе в футболе разрабатываются и внедряются различные методики совершенствования процесса технической подготовки. Ученые в области спорта постоянно ищут пути совершенствования технической подготовки футболистов. Анализ специальной литературы указывает на необходимость совершенствования процесса технической подготовки футболистов на начальном этапе подготовки.

2. Обучение мини-футболу на начальном этапе подготовки целесообразнее всего проводить в несколько этапов, ставя на каждом этапе обучения задачи, которые соответствуют данному возрасту детей, их физическому развитию и уровню технической оснащенности и психологической устойчивости. Эффективность обучения техническим приемам в мини-футболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; постепенности. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуального занятия. Особенность отбора содержания и методики построения учебно-тренировочного процесса заключается в обеспечении высокой плотности занятий даже при низком уровне материально-технической базы.

3. Разработан комплекс из 10 упражнений для обучения техническим приемам мини-футбола. Оценена и проанализирована эффективность подобранного комплекса упражнений в ходе опытно-экспериментальной работы. Уровень технической подготовки экспериментальной группы, на основан

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айткулов, С.А. Управление тактико-технической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр и теория функциональных систем / С.А.Айткулов // Теория и практика физической культуры. -2007. - №10. -С.8-10
2. Брагинский, А.Е. Взаимосвязь эффективности выполнения футболистами индивидуальных тактических действий с показателями, характеризующими психические процессы / С.А.Брагинский // Теория и практика футбола.- 2001.-№2.-С.9-14.
3. Витковски, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Витковски Збигнев. -М.,2003. 232 с.
4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.:Физкультура и Спорт, 2009.-276 с., ил.
5. Губа, В.П. Футбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, В.Ф. Ежов. -М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
6. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.Губа, А.Скрипко, А. Стула.-М.: Спорт, 2016.-168 с.
7. Годик , М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик.- М.: Человек, 2009.-272 с.
8. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова.- М.: Советский спорт, 2010.-336 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000.-80 с.
10. Голомазов, С.В. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в

соревновательных играх / С.В. Голомазов, В.С. Левин, Г.Л. Маневич // Теория и практика футбола. - 2001. - №4. - С.14-17.

11. Голомазов, С.В. Методология построения упражнений для совершенствования техники атакующих действий в средней зоне и зоне обороны / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола. - 2001.- №4. - С.26-28.

12. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт АкадемПресс, 2001. -100 с.

13. Голомазов, С.В. Сенситивные периоды обучения техническим приемам в футболе / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола. - 2002.- №2. С. 27-28.

14. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Григорьян Михаил Романович.- Краснодар, 2009. - С.167.

15. Евтух, А.В. Некоторые вопросы подготовки спортивного резерва / А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. - 2010. - №3. - С.27.

16. Золотарев, А.П. Перспективы развития структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика футбола: Научно-методическое квартальное обозрение по теории и практике футбола. - 2000. - №2 (6). - С. 5-8.

17. Золотарев А.П., Ивасев В.З. Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Физическая культура и спорт в жизни общества: Материалы международной научно-методической конференции, посвященной 30-летию УралГАФК. - Часть II. - Челябинск, 2000. -С.76-77.

18. Золотарев А.П., Ивасев В.З. Интегральная подготовка юных футболистов как фактор повышения технико-тактических действий// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-

исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. - Том 3. - Краснодар, 2000. -37-40.

19. Золотарев А.П., Ивасев В.З. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов: Методические рекомендации. - Краснодар, 2000. - 27 с.

20. Золотарев, А.П. Методологические основы, учета комплекса доминантных факторов подготовленности юных футболистов в многолетней подготовке / А.П. Золотарев // Актуальные проблемы современного футбола: Сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. -Краснодар: КГУФКСТ, 2011. - С.35-39.

21. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. ... канд. Пед. наук : 13.00.04 / Ивасев Виктор Захарович. - Краснодар, 2001. - 24 с.

22. Квашук, П.В. Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 год. -М.: ВНИИФК, 2001. - С.116-119.

23. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Квашук Павел Валентинович. - М., 2003. - 226 с.

24. Колупанов, П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физической культуры. - 2010. -№1. - С.54.

25. Лапшин О.Б.- Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.: Человек,2010. - 176с.

26. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях -М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ.высш.учеб.заведений / Л.П.Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.-340 с. : ил.
28. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования.-4-е изд.,стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2012.-240с.-(Сер.Бакалавриат)
29. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.-М.: Советский спорт, 2005. -232 с.
30. Нистратов, Е.Д. Оптимизация структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - Смоленск, 2000. - 19 с.
31. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М: Советский спорт, 2006. - 232 с.
32. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. - 2010. -№2. - С.8-14.
33. Полишкис, М.М. Тактическая подготовка футболистов детско-юношеской спортивной школы с учетом современных тенденций развития игры: автореф.дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Полишкис Михаил Михайлович.- Майком, 2011.- 24 с.
34. Просандеев, П.П. Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов: автореф. дис. ...канд.пед.наук : 13.00.04 / Просандеев Павел Павлович. - Сургут, 2007- 26 с.
35. Суворов, Моделирование игровых упражнений с учетом структуры двигательной деятельности футболистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - №8. - С.24-27.

36. Селуянов, В.Н. Футбол. Проблемы технической подготовки: монография / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, С. Диас, М.Ферейра.- М.: ТВТ Дивизион, 2009. -103 с.
37. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губы, А.В.Лексакова.- М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.: ил
38. Фаттахов, Р.Ф. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фаттахов Рафаэль Вагизович.- Набережные Челны, 2011.- С.84.
39. Футбол: настольная книга детского тренера под ред.А.А.Кузнецова.- М.:Профиздат, 2011
40. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз.- М.: Советский спорт, 2011.- 160 с.
41. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П.Губы.-М.:Человек, 2015.-208 с.
42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол/ Министерство спорта Российской Федерации.- М. : Советский спорт, 2014.- 23 с.
43. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ.учреждений высш.проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.-12-е изд., испр.-М. : Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.- (Сер.Бакалавриат)
44. Хрусталева, Г.А. Теоретико-методологические основы моделирования соревновательной деятельности в спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хрусталева Герман Александрович. - Тула, 2013.- 375 с.

45. Ходукин, В.М. Техника выполнения остановок мяча в футболе и методика их совершенствования: Автореф. дис. ...канд пед.наук. - Киев, 1989.-24 с. 141.Чирва, Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Чирва Борис Григорьевич. -М., 2008. -298 с.
46. Шамардин, А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография / А.А. Шамардин. - Волгоград, 2009. - 264 с.
47. Bilek V., Pergel P. Objektivizance hodnoceni treninkoveno zatizeni v nekteryck sportovnich hrock //Trener. - 1999. - N1. - S. 19-20.