

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное 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

Шварц Вадим Дмитриевич  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Обучение технике игры в футбол обучающихся младшего  
школьного возраста**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель: доцент кафедры теории и методики  
спортивных дисциплин Ситников А.Я.

13.06.2017. \_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся: Шварц В.Д.

13.06.2017. \_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2017

## Содержание

<b>Введение</b>	3
<b>Глава 1. Теоретические основы обучения технике игры в футбол</b>	
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	6
1.2. Техническая подготовка в системе обучения игре в футбол	14
1.3. Средства и методы обучения технике игры в футбол	23
<b>Глава 2. Задачи, методы и организация исследования</b>	
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	32
<b>Глава 3. Практическое обоснование эффективности применения комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста</b>	
3.1. Определение уровня технической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста	34
3.2. Описание разработанного комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста	35
3.3. Результаты исследований	38
<b>Выводы</b>	43
<b>Литература</b>	46
<b>Приложение</b>	49

## Введение

**Актуальность.** Футбол – одна из самых популярных и любимых игр большинства стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению. Большое количество статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о развитии игры, её перспективах и нововведениях в технической подготовке [1. С. 94]

Согласно данным исследований датских ученых из Университета Копенгагена футбол оказывает разностороннее влияние на занимающихся: способствует развитию мышечной силы, скорости реакции и что самое парадоксальное улучшить прочность и скорость регенерации костей.

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Футбольная техника представляет собой совокупность сложно - координированных двигательных действий, которые не каждый ребёнок может освоить. Обучение технике игры в футбол требует от тренеров высокого уровня знаний и высокого педагогического мастерства. Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Методики должны быть направлены на развитие быстроты реакции, мысли, передвижения, выполнение технических приемов, быстрое решение тактических задач в самых разнообразных игровых ситуациях [8. С. 5]

Работая с детьми нужно иметь индивидуальный подход к каждому занимающемуся, так же требуется учитывать их индивидуальные особенности и способности. В тренировочном процессе и на уроках необходимо дозировать нагрузку согласно возрастным особенностям занимающихся.

Основным этапом в развитии футболиста является младший школьный возраст. Именно на этом этапе закладываются все основы для продолжения занятий на более высоком уровне в дальнейшем [8. С. 11]

В школьной программе на спортивные игры в начальных классах отводится 20-30 часов по физической культуре. Но конкретно футболу

практически не уделяется времени. Пришкольных площадок предназначенных для игры в футбол крайне мало [1. С. 27]

Зачастую в России теряют футболистов именно в младшем школьном возрасте из-за отсутствия футбола в школе. Детям негде играть, их не могут заинтересовать данным видом спорта. А для того, чтобы проводить занятия без соответствующих условий, необходим очень высокий уровень подготовки, как учителя, так и тренера по футболу. Каждый тренер выстраивает систему занятий по-своему. На занятиях с детьми проводится множество различных упражнений, которые способствуют развитию техники. Но мало просто проводить упражнения. Необходимо правильно использовать методы, принципы и средства обучения. Комбинируя методы, преподаватели получают самые различные методики. Но все эти методики акцентированы на детях, занимающихся в детских спортивных школах [12. С. 31]

Всё вышесказанное подтолкнуло нас к разработке комплекса упражнений на совершенствование техники игры в футбол, который может применяться не только учителями в общеобразовательной школе, но и тренерами – преподавателями в детской спортивной школе.

**Объект исследования:** внеклассная деятельность обучающихся младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методика обучения технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста.

**Цель:** Разработать комплекс упражнений с мячом и проверить его эффективность в рамках внеклассной деятельности с обучающимися младшего школьного возраста.

**Задачи:**

- 1.Изучить и проанализировать литературу по заявленной теме;
- 2.Разработать комплекс упражнений с мячом, направленный на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста;

3. Апробировать и выявить эффективность комплекса упражнений направленного на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение в образовательный процесс разработанного нами комплекса специальных упражнений с мячом позволит повысить качество обучения технике игры в футбол.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что материалы исследования могут послужить для улучшения технической подготовки учащихся младшего школьного возраста.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что рассмотренный комплекс упражнений способствует повышению уровня технической подготовки обучающихся младшего школьного возраста.

## **Глава 1. Теоретические основы обучения технике игры в футбол**

### **1.1.Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Детским возрастом принято считать возраст от рождения до наступления полового созревания. У большинства детей этот период охватывает первые 14 лет жизни. Однако динамика роста и динамика развития у ребёнка на его протяжении далеко не одинаковы, и каждому возрастному «подпериоду» характерны свои анатомо-физиологические особенности.

Длина и масса тела ребёнка особенно активно увеличиваются на первом году жизни, затем интенсивность этого процесса уменьшается и отмечаются период ускоренного роста — вытяжения (с 5 до 7 и с 10 до 12 лет) и период округления, когда интенсивнее нарастает масса тела (с 3 до 5 и с 8 до 11 лет). В период полового созревания опять идёт более активное увеличение и длины, и массы тела [14. С. 251]

С количественными тесно связаны и качественные изменения в организме ребёнка, которые важно учитывать в процессе ухода за ним и воспитания. Так, с ростом и увеличением массы тела связано развитие мышечной и костной систем, изменение поверхности тела, двигательных и других функций организма. Для каждого органа тела ребёнка также имеются свои закономерности нарастания массы, качественного созревания его структуры и совершенствования функций [9. С. 86]

В детском возрасте органы кровообращения имеют ряд анатомических особенностей, которые отражаются на функциональной способности сердца. Артериальный пульс у детей более частый, чем у взрослых; это связано с более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы ребенка, меньшим влиянием на сердечную деятельность блуждающего нерва и более высоким уровнем обмена веществ. Повышенные потребности тканей в крови удовлетворяются не за счет большего систолического (ударного) объема, а за счет более частых сердечных сокращений. Наибольшая частота сердечных сокращений (ЧСС) отмечается у

новорожденных (120—140 в 1 мин). С возрастом она постепенно уменьшается; к году ЧСС составляет 110—120 в 1 мин, к 5 годам — 100, к 10 годам — 90, к 12—13 годам — 80—70 в 1 мин. Пульс в детском возрасте отличается большой лабильностью. Крик, плач, физическое напряжение, подъем температуры вызывают его заметное учащение. Для пульса детей характерна дыхательная аритмия: на вдохе он учащается, на выдохе — урежается [10. С. 154]

Бронхи у детей к рождению сформированы. Слизистая оболочка их богата снабжена кровеносными сосудами, покрыта слоем слизи, которая движется со скоростью 0,25-1 см/мин. Особенностью бронхов у детей является то, что эластичные и мышечные волокна развиты слабо.

Бронхиальное дерево разветвляется до бронхов 21-го порядка. С возрастом количество ветвей и их распределение остаются постоянными. Размеры бронхов интенсивно меняются на первом году жизни и в периоде полового созревания. Их основу составляют хрящевые полукольца в раннем детском возрасте. Бронхиальные хрящи очень эластичные, податливые, мягкие и легко смещаются. Правый бронх шире левого и является продолжением трахеи, поэтому в нем чаще обнаруживаются инородные тела [4. С. 35]

После рождения ребенка в бронхах формируется цилиндрический эпителий с мерцательным аппаратом. При гиперемии бронхов и их отеке резко снижается их просвет (вплоть до полного его закрытия).

Недоразвитие дыхательной мускулатуры способствует слабому кашлевому толчку у маленького ребенка, что может привести к закупорке слизию мелких бронхов, а это, в свою очередь, приводит к инфицированию легочной ткани, нарушению очистительной дренажной функции бронхов.

С возрастом по мере роста бронхов, появлением широких просветов бронхов, продуцированием бронхиальными железами менее вязкого секрета реже встречаются острые заболевания бронхо - легочной системы по сравнению с детьми более раннего возраста.

Легкие у детей, как и у взрослых, делятся на доли, доли на сегменты. Легкие имеют дольчатое строение, сегменты в легких отделены друг от друга

узкими бороздами и перегородками из соединительной ткани. Основной структурной единицей являются альвеолы. Число их у новорожденного в 3 раза меньше, чем у взрослого человека. Альвеолы начинают развиваться с 4-6-недельного возраста, их формирование происходит до 8 лет. После 8 лет легкие у детей увеличиваются за счет линейного размера, параллельно нарастает дыхательная поверхность легких [17. С. 241]

В развитии легких можно выделить следующие периоды:

- от рождения до 2 лет, когда происходит интенсивный рост альвеол;
- от 2 до 5 лет, когда интенсивно развивается эластическая ткань, формируются бронхи с переbronхиальными включениями легочной ткани;
- от 5 до 7 лет окончательно формируются функциональные способности легких;
- от 7 до 12 лет, когда происходит дальнейшее увеличение массы легких за счет созревания легочной ткани.

Особенностью легких у детей является незрелость альвеол, они имеют небольшой объем. Это компенсируется учащением дыхания: чем младше ребенок, тем более поверхностное у него дыхание. Частота дыхания у новорожденного равна 60, у подростка – уже 16–18 дыхательных движений в 1 минуту. Завершается развитие легких к 20 годам [18. С. 203]

Наиболее важным и характерным показателем развития различных периодов детского возраста является становление центральной нервной системы. Вслед за совершенствованием функций анализаторов идет развитие сложной, присущей только человеку психической и психомоторной деятельности. При этом особенно выраженные изменения происходят на протяжении первого года жизни, когда каждый месяц сопровождается качественно новыми, ощутимыми показателями развития, позволяющими достаточно точно и объективно дифференцировать эти небольшие этапы жизни, что невозможно осуществить ни в каких других возрастных периодах. Так, появление первой улыбки в ответ на разговор взрослых происходит в возрасте 1 мес., в 4 мес. ребенок устойчиво встает на ножки при посторонней

поддержке, появление лепета (произнесение отдельных слогов) - в 6 мес., реагирование на элементарные вопросы с указанием при этом на предметы, о которых спрашивают, - 9 мес.; самостоятельная устойчивая опора на ножки - в 11 мес. и т.д. [24. С. 147]

С возрастом постепенно (первые простые осмысленные слова в 11 мес) развивается разговорная речь; к 3 годам речевой запас достигает 1200 - 1500 слов, ребенок начинает понимать смысл речи о событиях, не связанных с его личным опытом, говорит сложными фразами.

Характерным показателем возрастной динамики ребенка первого года жизни является исчезновение у него специфических рефлексов, так называемых рефлексов обратного развития (примитивных, физиологических рефлексов новорожденных). Они обусловлены деятельностью преимущественно таламо-паллидарной системы ввиду незрелости коры головного мозга и по мере созревания последней подвергаются обратному развитию. Каждый из рефлексов (Робинсона, Моро, Магнуса - Клейна, поисковый, ладонно-ротовой, "заходящего солнца", "кукольных глаз", хоботковый, плавания, ползания, автоматической ходьбы и др.) исчезает в определенные возрастные интервалы, и к концу первого года жизни ребенок приобретает неврологический статус, уже практически идентичный взрослому [24. С. 111]

В дошкольном возрасте происходит дальнейшее усложнение и дифференцировка психического развития. Более выражено влияние тормозных процессов. Ребенок активно воспринимает окружающий мир, усваивает моральные понятия и представления об обязанностях, проявляет большой интерес к детям. Многие дети начинают читать и писать, легко овладевают элементами иностранного языка.

В школьном периоде продолжается развитие сложных форм поведения, формируются индивидуальные особенности. У подростков все больше выявляются особенности поведения, связанные с гормональной перестройкой. Мышление отличается склонностью к абстрагированию и обобщению.

Одним из основных условий правильного развития ребенка является хорошо сформированная и функционирующая опорно-двигательная система. К моменту рождения структурная дифференцировка костной системы не закончена. Особенностью костной ткани у детей является то, что эпифизы трубчатых костей, костей кисти и стопы состоят из хрящевой ткани.

Первые ядра окостенения в хрящевой ткани закладываются на 7-8-й неделе внутриутробного развития эмбриона. После рождения ребенка костный скелет увеличивается, одновременно перестраивается структура костной ткани. У плода и новорожденного она имеет волокнистое строение, к 3–4 годам появляется пластинчатое строение костей [21. С. 106]

Костная ткань детей содержит большее количество воды и органических веществ и меньшее – минеральных веществ. Эти особенности отличают кости ребенка от костей взрослого, они у ребенка более податливы, эластичны при давлении и сгибании. Они имеют меньшую хрупкость. В связи с более толстой надкостницей переломы у детей часто бывают поднадкостными.

Рост костей у них происходит благодаря хорошему кровоснабжению. После появления точек окостенения удлинение костей происходит за счет ростковой хрящевой ткани, которая находится между окостеневшим эпифизом и метафизом. Рост костей в толщину происходит за счет надкостницы, при этом со стороны костномозгового пространства происходит увеличение размера кости в поперечнике [12. С. 48]

Мышцы детей нарастают к периоду полового развития. На первом году жизни они составляют 20–25 % массы тела, к 8 годам – 27 %, к 15 годам – 15–44 %. Увеличение мышечной массы происходит за счет изменения размера каждой миофибриллы. В развитии мышц важную роль играет соответствующий возрасту двигательный режим, в более старшем возрасте – занятия спортом.

В развитии мышечной деятельности детей большую роль играют тренировки, повторяемость и совершенствование быстрых навыков. С ростом ребенка и развитием мышечного волокна увеличивается интенсивность нарастания мышечной силы. Показатели мышечной силы, определяемой с помощью

динамометрии. Наибольшее увеличение силы мышц происходит в возрасте 17–18 лет.

Различные мышцы развиваются неравномерно. В первые годы жизни формируются крупные мышцы плеч и предплечий. До 5–6 лет развиваются двигательные умения, после 6–7 лет развиваются способности к письму, лепке, рисованию. С 8–9 лет нарастает объем мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса. В период полового созревания отмечается прирост объема мышц рук, спины, ног. В 10–12 лет координация движений улучшается [11. С. 95]

В периоде полового созревания из-за нарастания массы мышц появляются угловатость, неловкость, резкость движений. Физические упражнения в этот период должны быть строго определенного объема. При отсутствии двигательной нагрузки на мышцы (гипокинезии) возникает задержка развития мышц, могут развиваться ожирение, вегетососудистая дистония, нарушение роста костей.

Первые молочные зубы, отличающиеся хрупкостью и нежностью, прорезываются у 6 – 7-месячных детей. К 1-му году жизни число зубов должно равняться 8, а к 2 годам – 20. В 6 – 7-летнем возрасте начинается процесс смены молочных зубов на постоянные: к 7 – 8-му году жизни ребенка меняются 4 внутренних резца, в 8 – 9 лет – 4 наружных резца, в 10 – 12 лет – 4 клыка и в 12 – 14 лет – 4 больших коренных зуба. У детей эмаль постоянных зубов более тонкая, чем у взрослых, легко подвергается перерождению. Поэтому столь важен бережный уход за ними [7. С. 80]

Слюнные железы, хотя уже сформированы к моменту рождения ребенка, тем не менее в первые 6 мес. жизни еще недостаточно функционируют. Это обуславливает определенную сухость слизистой оболочки полости рта.

Пищевод ребенка покрыт нежной, легкоранимой слизистой оболочкой. Желудок интенсивно растет в течение первых месяцев и более медленно на 2-м году жизни. Его кислотообразующая функция еще плохо развита. Содержание в желудочном соке переваривающих ферментов невелико, особенно у годовалых детей и новорожденных.

Длина кишечника у малыша грудного возраста в 6 раз превышает длину тела (у взрослого в 4,5 раза). Покрывающая его слизистая оболочка нежна, обильно снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами, поэтому питательные вещества лучше всасываются. Между тем мышечный слой кишечника и его эластические волокна развиты хуже, чем у взрослых. Это обуславливает более слабую перистальтику и склонность детей к запорам [11. С. 142]

Описанные анатомо-физиологические особенности органов пищеварения диктуют необходимость особого режима питания новорожденных и детей младшего возраста, тщательной кулинарной обработки пищи, более частого ее приема небольшими порциями.

Большие изменения происходят и в эндокринной системе. При этом ведущую роль играют гипоталамус, который является частью нервной системы и центральной эндокринной железой, а также гипофиз, половые железы, надпочечники и щитовидная железа. Масса гипофиза по сравнению с его массой в дошкольном возрасте увеличивается в 2 раза, размеры турецкого седла становятся больше у девушек, чем у юношей. Увеличивается и число клеток, участвующих в выделении гонадотропных гормонов: фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ) или гормона, стимулирующего интерстициальные клетки тестикул, адренокортикотропного гормона (АКТГ) и тиреотропного гормона (ТГ). Гонадотропные гормоны обуславливают созревание половых желез, стимуляцию биосинтеза их гормонов. ФСГ участвует в развитии половых желез у юношей, а у девушек – в росте фолликулов и в образовании эстрогенов в яичнике. ЛГ у девушек способствует превращению созревших фолликулов в желтое тело, а у юношей стимулирует образование андрогенов клетками Лейдига тестикул [5. С. 87]

Ряд исследователей считает, что биологический эффект андрогенов и эстрогенов зависит от преобладания одного из них. Однако нельзя исключить и особую реакцию тканей рецепторов, которая определяется генетическими и другими факторами. Так, при гинекомастии содержание андрогенов и

эстрогенов может быть нормальным, а внешне эстрогенный эффект преобладает.

Гормонами роста являются соматотропный гормон (СТГ) гипофиза, гормоны щитовидной железы – тироксин и трийодтиронин, андрогены надпочечников и тестикул, а также инсулин. Действуют они в сочетании, но в различные периоды тем или иным из них принадлежит ведущая роль. У подростков наибольшее значение для роста тела в длину имеют андрогены надпочечников, а также гормоны щитовидной железы, которые вне зависимости от пола способствуют росту тела в длину. Роль андрогенов надпочечников и тестикул сказывается также на развитии вторичных половых признаков, наружных половых органов, сперматогенезе и мутации голоса. Значение андрогенов, особенно андрогенов надпочечников, масса которых возрастает с 7 до 13 г, в физическом и половом развитии в связи с акселерацией у современных подростков начинает сказываться в более ранние сроки, чем это отмечалось ранее в литературе [15. С. 209]

Андрогены оказывают также стимулирующее действие на биосинтез белка, усиливают развитие мышечной ткани, энхондральное окостенение и хондропластический рост костей.

При избыточной продукции андрогены тормозят пролиферацию хрящевой ткани, стимулируют ее оссификацию и способствуют закрытию зон роста, а при их недостатке происходит торможение окостенения хряща.

Ребенок постоянно растет и развивается и на каждом возрастном этапе своей жизни предстает в особом морфологическом, физиологическом и психологическом качествах, поэтому необходимо выделять ряд периодов, или этапов, развития [13. С. 127]

Значимые анатомо-физиологические особенности каждого периода имеют большое значение для научно обоснованной разработки медицинских, социальных и других мер охраны здоровья и развития ребенка. Поэтому периоды детства важны как для врачебной деятельности, так и для

рекомендации адекватных режимов жизни, питания, воспитания, профилактики заболеваний и многого другого [11. С. 215]

## **1.2. Техническая подготовка в системе обучения игре в футбол**

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности.

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [15. С. 239]

С другой стороны, специалисты футбола отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам. В качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях [15. С. 245]

В чём же основные причины продолжающегося долгие годы заметного отставания?

В первую очередь - это недостаточно высокий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчёты в методике технической подготовки, отсутствие у определённой части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами.

Ограниченные возможности исполнителей в отечественном футболе - результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке резерва.

На современном этапе развития футбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приёмы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства [15. С. 239]

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают её с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи [23. С. 134]

По мнению отечественных и зарубежных специалистов голевые положения при массивной защите могут быть созданы только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трёх соперников игрок с мячом или его партнёры могут выйти на ударную позицию. Это, однако, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке [23. С. 150]

Технические навыки должны быть просты, быстры и целесообразны. Некоторые, считавшиеся ранее очень важными, технические приёмы стали применяться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре всё больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. А с другой стороны, некоторые технические приёмы снова приобрели большое значение. Речь идёт о финтах, обводке, скрытой передаче. Однако обводка может применяться с успехом лишь в том случае, если игроки ею очень хорошо владеют.

Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Ведь отмечаемые

отставания в усвоении игровых приёмов на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболистов [2. С. 47]

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки [2. С. 104]

Системный подход в технической подготовке юных футболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Системный подход предполагает увязку и учёт всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системным качеством, что позволяет выделить динамику и уровень совершенства того или иного технического приёма.

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике [11. С. 194]

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов - обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения [6. С. 201]

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство футболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждом матче. [6. С. 205]

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;
- разнообразие действий в игре;
- эффективность и надёжность техники, и, конечно, скоростное её выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы [10. С. 93]

Отсутствие главного принципа подготовки - обратной связи, делает систему подготовки спортсменов на разных этапах слабо управляемой. А это, в

свою очередь, отражается на неудовлетворительном, зачастую, выступлении наших сборных и клубных команд мастеров и в отставании наших игроков в индивидуальном техническом мастерстве от лучших зарубежных.

Вот почему сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в практику новых подходов к обучению технике игры, которые позволили бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в этом виде подготовки [19. С. 85]

Начальное обучение как база формирования спортивной техники. Повышение уровня мастерства отечественных футболистов неразрывно связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку будущих мастеров кожаного мяча. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить, стоящие перед школой, задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов [27. С. 164]

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техникой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технических приёмов в вариативных условиях, близких к игровым.

При сопоставлении показателей точности ТТД юных футболистов и игроков, выступающих за команды мастеров, видна отрицательная преемственность: приёмы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться камнем преткновения и в пору спортивной зрелости [27. С. 71]

Невысокий уровень технико-тактической подготовленности, связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрастах.

Это является, по данным некоторых исследований, следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных

футболистов. Однако в настоящее время эта проблема является практически неизученной.

Такое положение, по-видимому, и приводит к имеющему место созданию основ спортивной техники на начальных этапах периода обучения будущих спортсменов, когда идёт планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков [27. С. 213]

Как известно, построение процесса начального обучения технике футбола, основанного на положениях теории поэтапного формирования действий, делает его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить всё разнообразие и большой объём тренировочных средств. Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование [17. С. 67]

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые предопределяют будущую техническую вооружённость.

Первый этап - это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приёмов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одно-целевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся

мячом, без сопротивлений и т.д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Второй этап обучения - это четвёртый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учётом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры.

Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным [31. С. 314]

Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

Какой смысл обучать молодых футбольным приёмам на месте, а скоростные качества развивать в упражнениях без мяча, если структура подобных приёмов в движении искажается, а координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при контроле мяча на скорости.

В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях [3. С. 175]

Мастерство футболиста определяется умением производить рациональные действия в условиях жесткого дефицита времени и повышенной возбудимости психики, что особенно отчётливо проявляется при реализации голевых моментов.

Логика игры обязывает начинать обучение с отработки приёма мяча в движении и при этом формировать навык скоростного и разнообразного исполнения удара. Естественно, желая как можно быстрее добиваться побед,

тренеры форсируют развитие физических качеств, повышают скоростно-силовую потенциал мышц, а это идёт в ущерб точности движений, пластичному контакту с мячом.

Основные технические приёмы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, однако повышение требовательности к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости - к снижению точности. Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоничном сочетании [24. С. 138]

Выделяют три основных этапа тренировки точности детей разного возраста:

- с 7-ми до 10-11-ти лет - этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков;
- с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания - этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств;
- по окончании периода полового созревания - этап совершенствования технического мастерства, повышение специальной физической подготовки, раскрытие индивидуальных возможностей [13. С. 169]

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приёмы и их последовательность в обучении:

- жонглирование;
- удары ногой;
- передачи мяча;
- приём (обработка) мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча;
- игра головой;
- вбрасывание.

Другим методическим подходом в совершенствовании технической подготовки футболистов было обращение внимания на несоответствие возрастных особенностей и стандартных полей.

Изменяя условия проведения игры добились того, что необходимо было изменить принцип комплектования и подготовки команды. В этих условиях необходимо было компенсировать дефицит в физической подготовленности и физическом развитии средствами технико-тактической подготовки.

Экспериментально разработанные условия проведения соревнований футболистов 11-12-летнего возраста значительно улучшили содержательную сторону игровой деятельности. Резкое увеличение таких технико-тактических действий, как обводка и отбор мяча, более чем в 1,5 раза и голевых моментов на 82,5% обуславливает возросшую ценность индивидуально сильных игроков и предполагает преимущественное их использование в играх [12. С. 132]

Футбол, относясь к сложно координационным видам спорта с высокой степенью сложности технических приёмов, предъявляет повышенные требования к координационным способностям.

Для того чтобы эффективно реализовать технический потенциал юных футболистов на конкретном этапе подготовки, тренеру необходимо знать возрастные особенности различных проявлений ловкости [28. С. 82]

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста рассматриваемых качеств.

Поэтому можно рекомендовать примерную схему последовательности совершенствования отдельных сторон ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий с преимущественным развитием в указанные возрастные периоды:

- 9-10 лет - в двигательных действиях с плавным изменением направления бега (типа виражей);
- 11-12 лет - в двигательных действиях с небольшой амплитудой изменения направления бега (относительно бега по прямой);
- 13-14 лет - в двигательных действиях с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и все указанные стороны ловкости;

- с 15 лет - все рассматриваемые стороны ловкости с акцентом на быстроту выполнения с преимущественным воздействием с 16 до 17 лет.

Уделение внимания этой проблеме определяет успешность овладения техническими приёмами игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности [14. С. 197]

Анализ исследований по данной проблеме показал, насколько обширен данный раздел, поэтому некоторые концепции и не нашли свое отражение в научно-методической литературе. Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства.

### **1.3. Средства и методы обучения технике игры в футбол**

Не маловажным фактором в организации занятий футболом является подбор средств и методов обучения.

В подготовке футболистов, как на уроке, так и на тренировке используются различные методы и средства, позволяющие осваивать технические элементы игры. Мы рассмотрели все методы и средства более подробно.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения. [Приложение 1].

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в

различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча [31. С. 232]

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств [31. С. 233]

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства [31. С. 234]

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств [31. С. 230]

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью учеников, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого учителя и другими факторами. [Приложение 2].

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей [31. С. 234]

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений [31. С. 236]

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством

специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий [31. С. 239]

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе [31. С. 243]

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения,

интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок [31. С. 244]

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки [31. С. 246]

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В

форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки [31. С. 249]

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов [31. С. 254]

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов. Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности [31. С. 255]

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий. [31. С. 257]

## **Глава 2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

1. Педагогический эксперимент;
2. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
3. Тестирование;
4. Педагогическое наблюдение;
5. Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент применялся для проверки гипотезы, он включал в себя ряд других методов и общий ход работы.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, авторефератов. Изучалась литература по обучению технике игры в футбол детей различного школьного возраста. Из всех источников были выбраны те, которые акцентировались на обучении технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста. Всего было изучено 37 литературных источников.

Тестирование применялось для:

1. Определения уровня технической подготовки детей младшего школьного возраста.
2. Выявления эффективности разработанного комплекса упражнений.

Метод педагогического наблюдения применялся на занятиях с детьми младшего школьного возраста в Саянской СОШ №32. Предметом наблюдения являлось выполнение технических элементов футбола детьми младшего школьного возраста.

Методы математической статистики.

Статистический анализ производился с помощью методов, описанных в специальной литературе [6. С. 78]

Расчеты выполнялись на ПВМ с использованием программы статистики для Windows7. Вычислялись следующие статистические показатели: среднее арифметическое значение признака, процентное соотношение.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проходило в 5 этапов:

На первом этапе с сентября 2015 по май 2016 производился: анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель, задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработка таблиц и протоколов.

На втором этапе с сентября 2016 по октябрь 2016 года проводилось предварительное исследование, включавшее тестирование, определение результативности учащихся младшего школьного возраста в Саянской СОШ №32.

На третьем этапе с октября 2016 по ноябрь 2016 года на основе результатов предварительного исследования проводилась работа по разработке комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол учащихся младшего школьного возраста.

В ходе разработки комплекса нами были выявлены следующие характеристики:

- упражнения из этого комплекса доступны и понятны;
- упражнения из комплекса не сложные, но при этом формируют элементы базовой техники игры в футбол;
- все упражнения моделируют реальные игровые ситуации;
- для занятий упражнениями из данного комплекса необходим минимум инвентаря;
- разработанный комплекс может использоваться как для обучения, так и для совершенствования техники игры в футбол;
- данный комплекс может использоваться не только на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, но и в детских спортивных школах;

Четвертый этап заключался в проведении педагогического исследования, с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, которое длилось с 3 декабря 2016 по 3 марта 2017 года. В процессе исследования проводилась работа по обоснованию разработанного нами комплекса и методики его применения.

Для проведения исследования были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) начальной подготовки (12 человек) 7-10 лет.

Обучающиеся обеих групп занимались 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения из разработанного нами комплекса. В понедельник выполнялись упражнения №1,4,6,8,11,13,15, в среду №2,5,6,9,11,12,13, в пятницу №3,6,7,10,11,13,14. Продолжительность занятия составляла 90 минут. На выполнение комплекса упражнений на каждом занятии отводилось 20-30 минут. Эффективность разработанной методики определялась путем сравнения результативности обучающихся до и после проведённого комплекса.

На пятом этапе оценивалась эффективность разработанных нами педагогических воздействий, применялись методы математической статистики, формулировались выводы, выполнялось оформление текста.

### **Глава 3. Практическое обоснование эффективности применения комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста**

#### **3.1. Определение уровня технической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста**

Перед тем как работать с группой детей в любом направлении, необходимо определить уровень их подготовки. Это позволяет определить направление дальнейшей работы с группой.

Для определения уровня подготовки групп мы предложили детям выполнение комбинации, состоящей из пяти элементов [Приложение 7]:

- отыгаться в пас с партнёром;
- обводка конусов;
- ускорение с мячом;
- выполнение произвольного финта;
- удар по воротам.

Критерии оценивания:

В основу оценивания легла пятибалльная система. Дети выполняли все элементы в связке. За безошибочное выполнение каждого элемента начислялся один балл. Выполнив все элементы без ошибок, обучающийся получал оценку отлично. Балл за отдельное упражнение из связки начислялся в том случае, если ученик справился с задачей.

Упражнение №1 – отыгаться в пас с партнёром. Задача – выполнить пас партнёру, начать движение вперёд и перед первым конусом принять мяч от партнёра назад с помощью 1-2 касаний.

Упражнение №2 – обводка конусов. Задача – обвести все конусы змейкой, не задев ни одного конуса мячом или ногой.

Упражнение №3 – ускорение с мячом. Задача – выполнить рывок к воротам, не отпустив мяч слишком далеко. Точкой конца рывка является фишка, имитирующая защитника перед воротами.

Упражнение №4 – выполнение произвольного финта. Задача – выполнить произвольный финт, не задев фишку, имитирующую защитника.

Упражнение №5 – удар по воротам. Задача – нанести удар по воротам так, чтобы мяч залетел в ворота.

Если задача не выполнена, балл за упражнение не ставится.

Выполнение каждого упражнения фиксировалось в таблице. После чего выводилась оценка в итоговой колонке [Приложение 4]

### **3.2. Описание разработанного комплекса упражнений на обучение технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста**

На основе полученных данных мы определили методы обучения, которые будут применяться нами во время занятий. Упражнения подобраны в соответствии с анатомо–физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, что позволяет наиболее успешно использовать его, не вызывая у детей переутомления.

Данный комплекс способствует развитию таких физических качеств как: ловкость (приём мяча, выполнение финтов), сила (удары по мячу) и быстрота (обводка конусов, рывки к мячу).

Так же он позволяет развивать следующие технические качества: остановка мяча, контроль мяча, удар по мячу, выполнение передачи мяча партнёру, ведение мяча, движение без мяча [Приложение 3].

#### **Упражнение №1**

Занимающиеся выстраиваются в две колонны напротив ворот. Необходимо попасть в штангу, ударив по мячу по типу передачи мяча. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы;

- с носка (взъёмом).

#### **Упражнение №2**

Занимающиеся находятся на одной линии в 10-15 метрах от ворот. Необходимо направить мяч в перекладину по типу навеса. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы;
- подсекающим ударом.

#### Упражнение №3

К перекладине в двух углах привязывается бумажный комочек. Занимающиеся находятся на линии 10-15 метров от ворот. Необходимо ударить по мячу, чтобы он попал в заранее указанный верхний угол. В нижние углы можно ставить конусы. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы;
- подсекающим ударом.

#### Упражнение №4

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы.

#### Упражнение №5

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами, обходя каждый конус по кругу с одной стороны, а после с другой.

- внутренней частью стопы (щёчкой);
- внешней частью стопы.

#### Упражнение №6

Жонглирование мячом. Мяч необходимо перекидывать с ноги на ногу на протяжении 1-2 минут.

#### Упражнение №7

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу, с завершающим ударом по воротам в конце дистанции. Упражнение выполняется с обработкой мяча, а так же в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

#### Упражнение №8

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу по типу навеса, каждый обрабатывает мяч перед тем как отдать партнёру. Упражнение выполняется с завершающим ударом по воротам в конце дистанции.

#### Упражнение №9

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами. В конце дистанции наносится удар по воротам свободным типом удара.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы.

#### Упражнение №10

Один ученик располагается на углу площадки. Второй ученик на другом углу. Первый делает передачу низом вдоль зала по диагонали. Второй выбегает на передачу, обрабатывает мяч, выполняет свободный финт и бьёт по воротам свободным типом удара.

#### Упражнение №11

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его стопой. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий

просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой);

- внешней частью стопы;

- с носка (взъёмом).

#### Упражнение №12

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его бедром. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

#### Упражнение №13

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его головой. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

#### Упражнение №14

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй принимает мяч на грудь и отбивает его любой частью стопы. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.

#### Упражнение №15

Один партнёр делает навесную передачу с углового. Второй партнёр должен забить мяч в ворота одним из способов.

- головой;

- стопой;

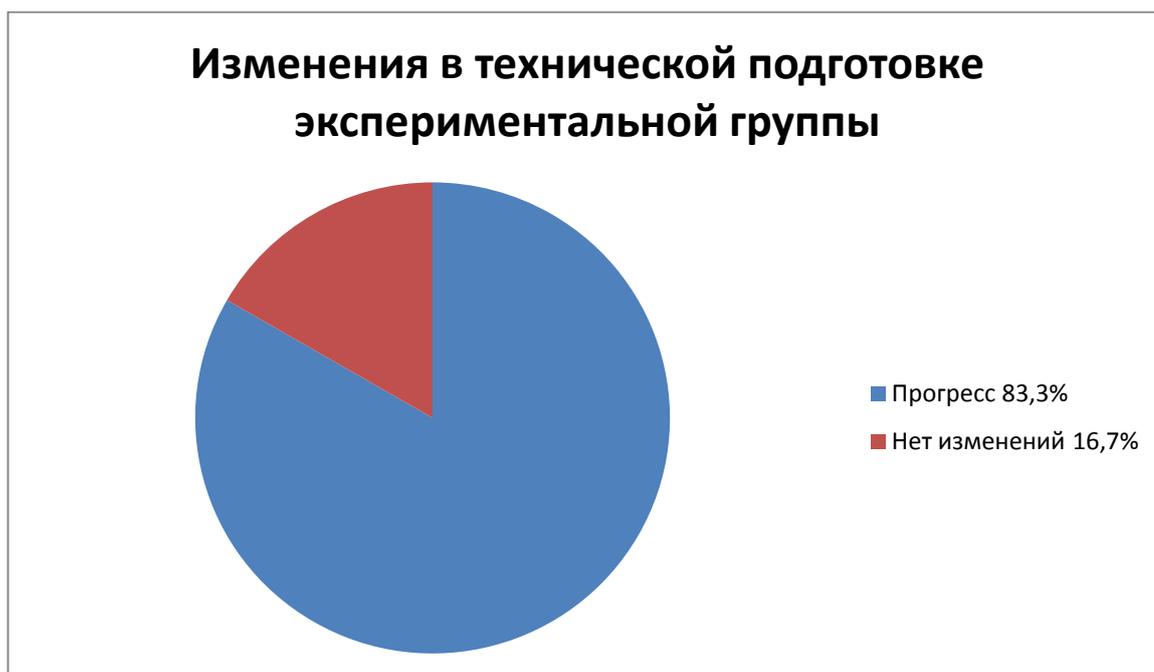
- коленом.

### **3.3. Результаты исследования**

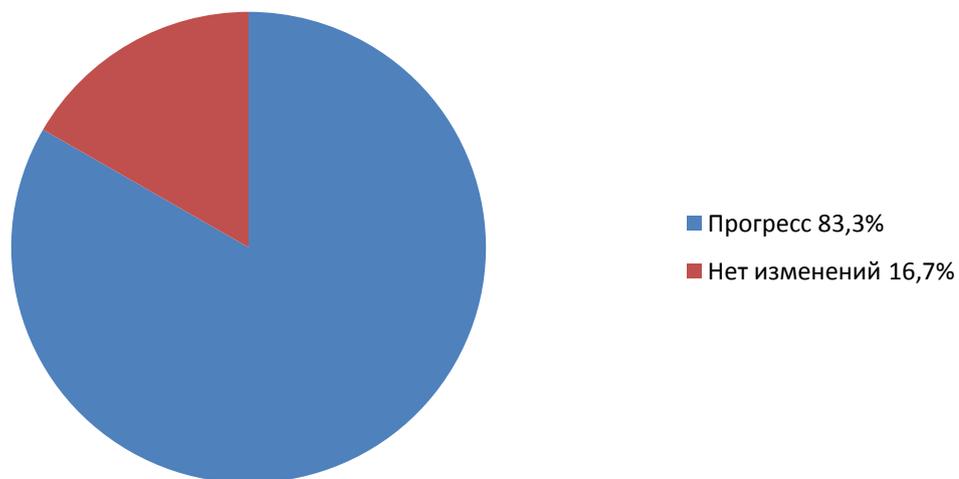
Для проведения полноценного исследования, мы работали с детьми на протяжении трёх месяцев. На каждой тренировке дети выполняли упражнения

из комплекса в различном сочетании. Дети были заинтересованы предложенными упражнениями, так как они не вызывали утомления, и в то же время постоянно поддерживали детей в движении. Дети охотно выполняли все предложенные упражнения. Так же заметно повысилась посещаемость занятий. В заключительной части каждого занятия, с занимающимися проводилась игра в футбол. Постепенно в игре дети начали применять элементы из упражнений. Заметно начала повышаться техническая и физическая подготовка большинства детей.

В заключение исследования мы снова предложили детям ту же комбинацию, что выполнялась ими на самом первом занятии. Уровень прогресса оказался очень высоким. В экспериментальной группе 83,3% обучающихся улучшили свои показатели, в контрольной группе уровень прогресса так же составил 83,3%.

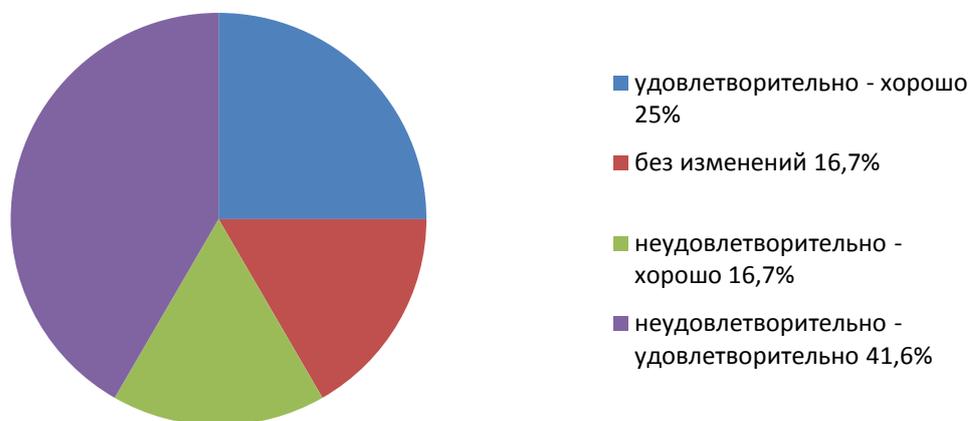


### Изменения в технической подготовке контрольной группы

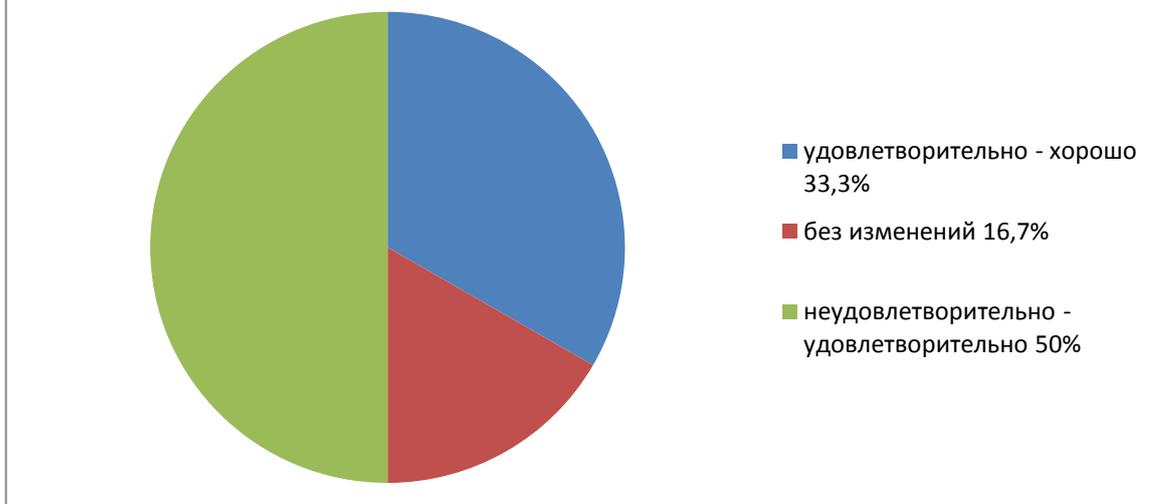


Группы занимающихся за период обучения показали положительную динамику оценок технической подготовки.

### Динамика оценок технической подготовки после проведения комплекса экспериментальной группы

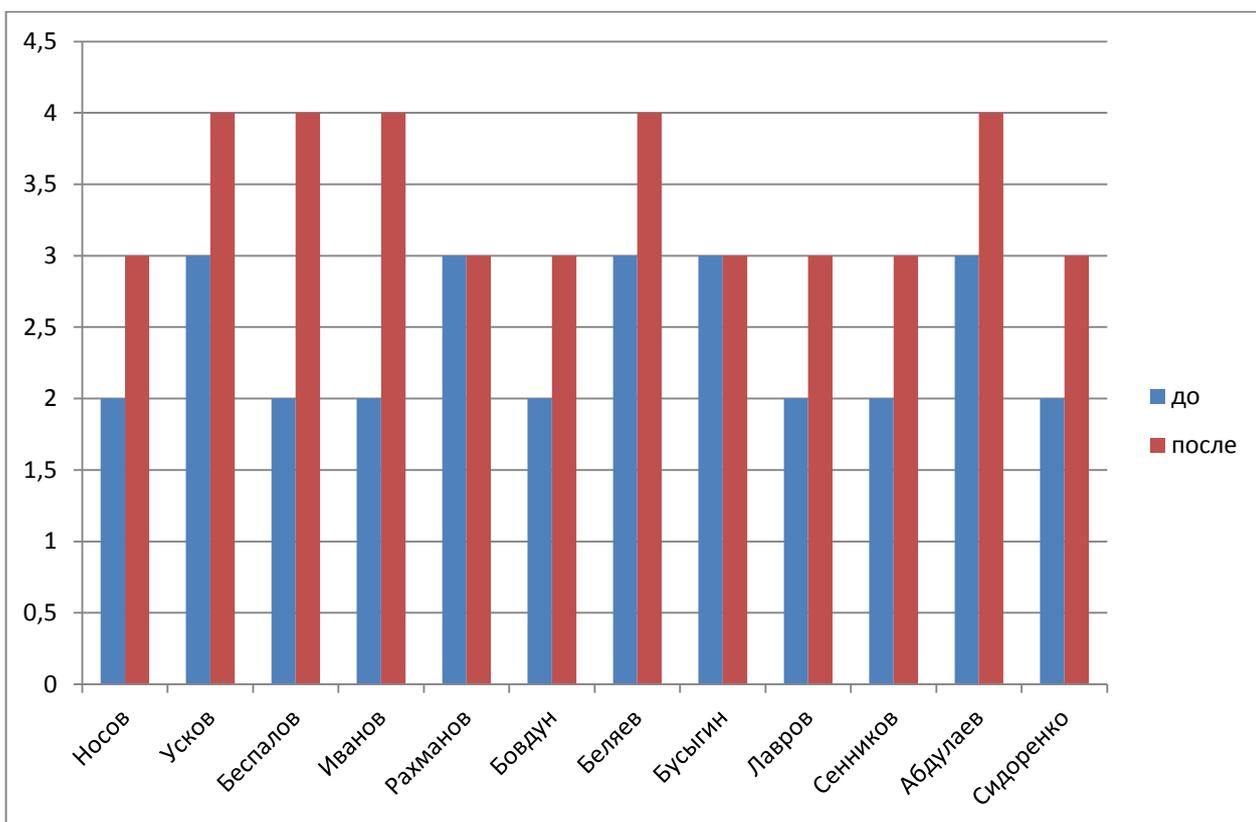


## Динамика оценок технической подготовки контрольной группы

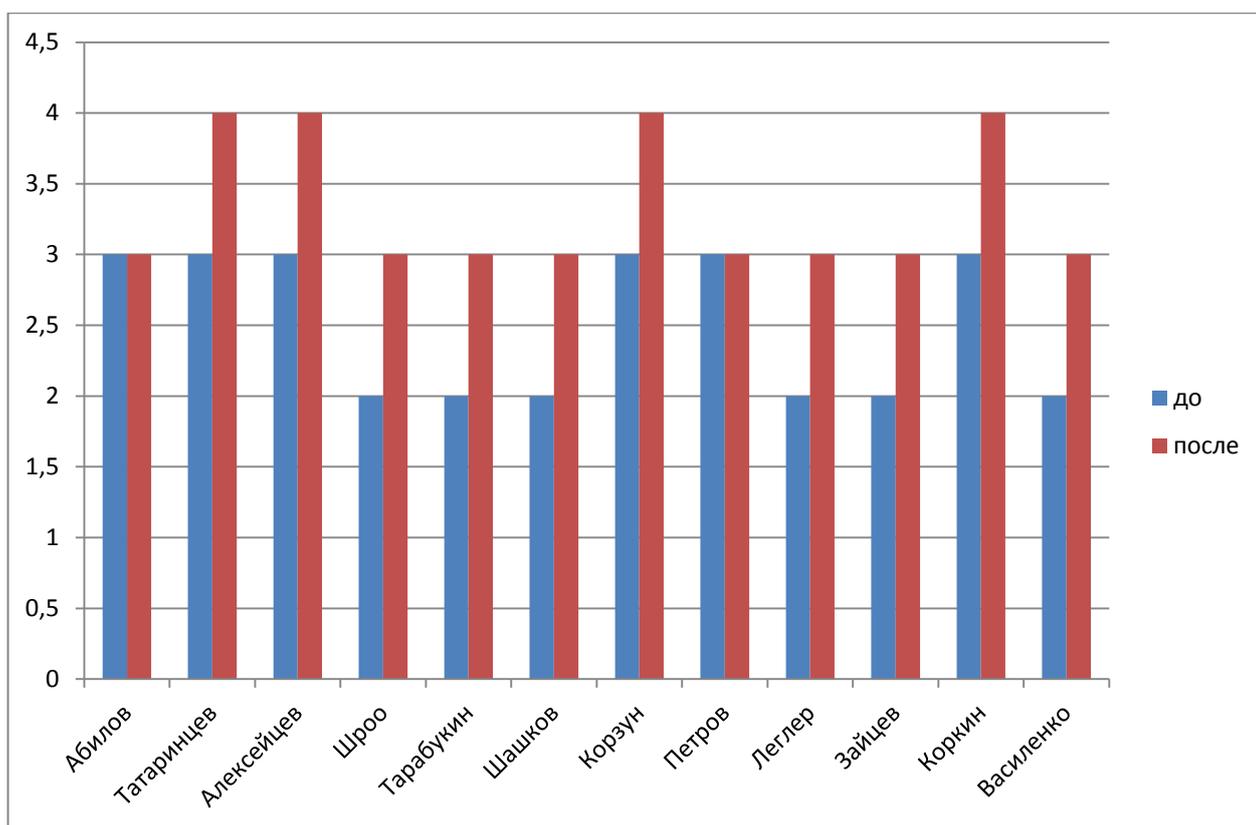


Динамика показателей в технике игры в футбол обучающихся младшего школьного возраста.

Средний показатель роста технической подготовки экспериментальной группы составил: 45,8%.



Средний показатель роста технической подготовки контрольной группы составил: 36,1%.



Таким образом мы выявили, что экспериментальная группа продемонстрировала рост технической подготовки на 9,7% выше.

Наиболее заметные сдвиги были при выполнении ударов по воротам и при выполнении передачи мяча низом. Это ярко подчёркивает то, что в младшем школьном возрасте дети лучше усваивают те технические элементы, которые направлены на правильную постановку стопы, её укрепление и повышение подвижности в голеностопе. Остальные элементы развивались с меньшей интенсивностью. Так же были и те дети, которым с трудом давались технические элементы футбола. Двое детей в ходе исследования перестали посещать тренировки.

## Выводы

Футбол продолжает развиваться в самых различных направлениях. Новые технологии вводятся в высших лигах. Улучшается качество и география трансляций по футболу. С каждым днём повышается качество экипировки футболиста. И самое главное каждый тренер использует собственную методику обучения технике игры в футбол. Но все методики направлены на совершенствование техники уже у состоявшихся футболистов [27. С. 149]

Была изучена и проанализирована литература по заявленной теме. Анализ исследований по данной проблеме показал, насколько обширен данный раздел, поэтому некоторые концепции и не нашли свое отражение в научно-методической литературе. Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства. [27. С. 254]

В связи с этим был разработан комплекс упражнений с мячом, направленный на обучение технике игры в футбол детей младшего школьного возраста. В нашей работе были использованы различные средства и методы обучения. Все средства обучения технике игры в футбол использовались в комплексе. В данном случае как средство использовались физические упражнения. Так как любое физическое упражнение способствует развитию техники ученика. Но особое внимание мы уделяли специфическим упражнениям, так как из них состоит основная часть занятия.

При выборе методов мы руководствовались различными факторами: возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого учителя и другими факторами. При обучении технике игры в футбол мы делали упор на метод целостного упражнения. Так как упражнения в комплексе просты в исполнении и объяснении этот метод позволил работать наиболее продуктивно с наименьшими затратами времени. Из методов основанных на различной

регламентации режимов нагрузки и отдыха мы использовали такие как равномерный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный. Каждый из них позволил нам разнообразить тренировочный процесс.

Используя в исследовании такие методы как эксперимент, тестирование, наблюдение, сравнение и анализ мы смогли полноценно завершить работу с наиболее обширной информацией.

На основании результатов, полученных в ходе исследования, мы пришли к следующим заключениям:

1. Разработанный комплекс способствует успешному обучению и развитию техники игры в футбол у учащихся младшего школьного возраста.

Эффективность комплекса отражается не только в заинтересованности детей, но и в конкретных цифрах. Экспериментальная группа была на 9,7% эффективнее контрольной.

2. Наиболее заметные сдвиги были при выполнении ударов по воротам и при выполнении передачи мяча низом. Это ярко подчёркивает то, что в младшем школьном возрасте дети лучше усваивают те технические элементы, которые направлены на правильную постановку стопы, её укрепление и повышение подвижности в голеностопе.

3. Разработанный комплекс, в совокупности с рациональным использованием времени и инвентаря, а так же правильно применёнными методами и принципами обучения, приобретает мощный потенциал как в обучении, так и в совершенствовании техники юных футболистов.

Таким образом, разработанный комплекс апробирован и проверена его эффективность. Мы считаем, что поставленная цель работы была полностью достигнута.

С учётом того, что этот комплекс может использоваться учителями физической культуры на уроках в общеобразовательной школе, можно предположить, что на внеклассные занятия дети будут приходить более подготовленными и смогут показывать ещё более высокий результат.

Тем не менее, требования к уровню технической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым.

Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение технической подготовленности игроков, особенно качества таких приёмов, как передача мяча в одно касание, удар по воротам, дриблинг и передвижение без мяча. А закладывать и развивать эти качества и способности необходимо именно в младшем школьном возрасте.

## Литература

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн-Сина, 2011. – 156 с.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 127 с.
3. Аулик К.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 2010. – 234 с.
4. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. – М.: ФиС, 2009. – 168 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 215 с.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7.
7. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.К. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2007. – 503 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
9. Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности, как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2006. - 24 с.
10. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
12. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Дисс. доктора пед. наук. –

М., 1982. – 373 с.

13. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

15. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Методические рекомендации. - М., 1984. - 44 с.

16. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортАкадемПресс", 2007. - 472 с.

17. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 2011 г.

18. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. - М.: РГАФК, 2007. - 31 с.

19. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 2007. - 87 с.

20. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 2010. - 255 с.

21. Железняк Ю.П. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. Для вузов / под ред. Ю.П. Железняка. – М.: Академия, 2012. – 520 с.

22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

23. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. – М.: ФиС, 2012. – 205 с.67

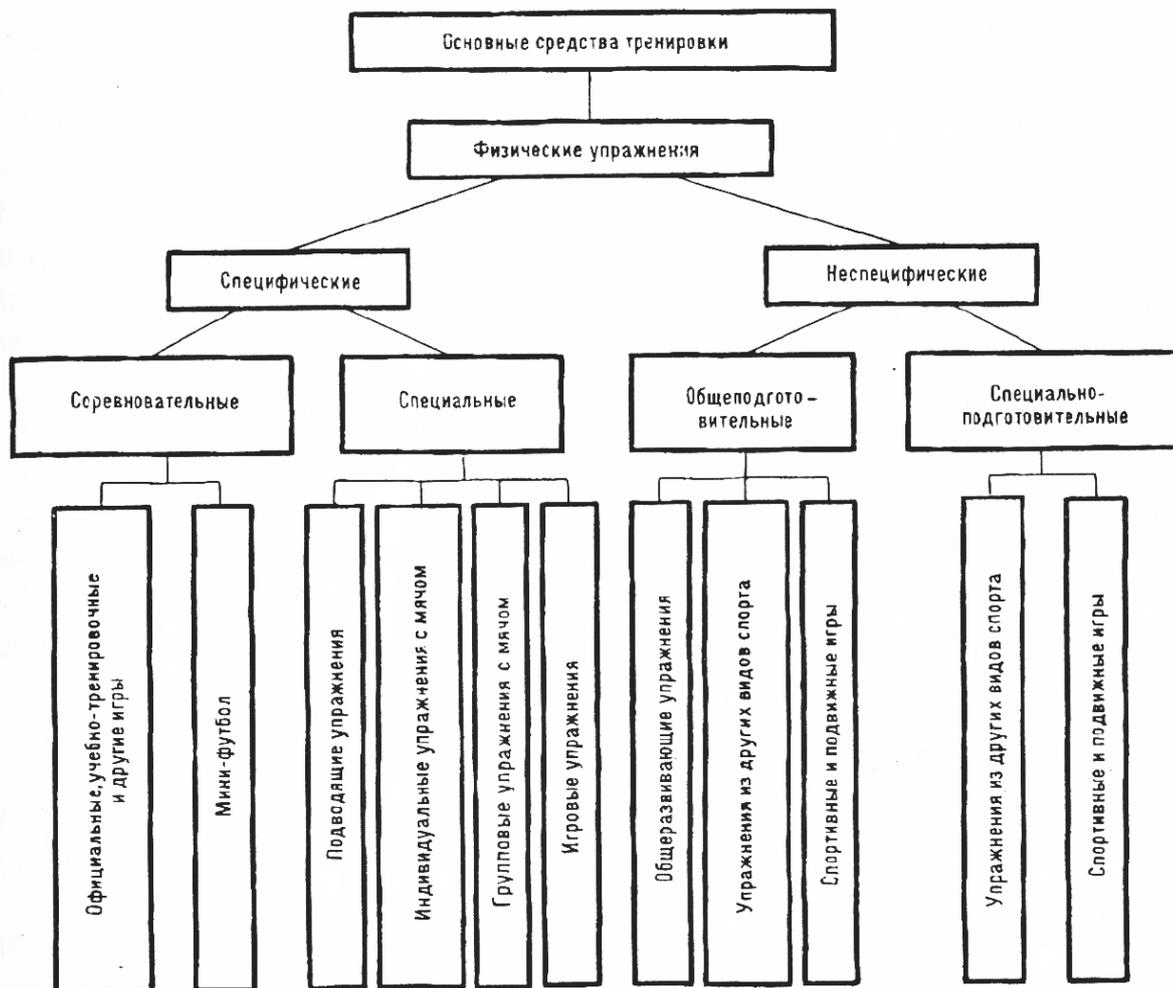
24. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – Киев: Здоровье, 2006.

25. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2009. – 190 с.

26. Илиев И. Лонгитудинальные наблюдения отдаленного эффекта тренировки в условиях среднегорья у гребцов. – В книге: Особенности

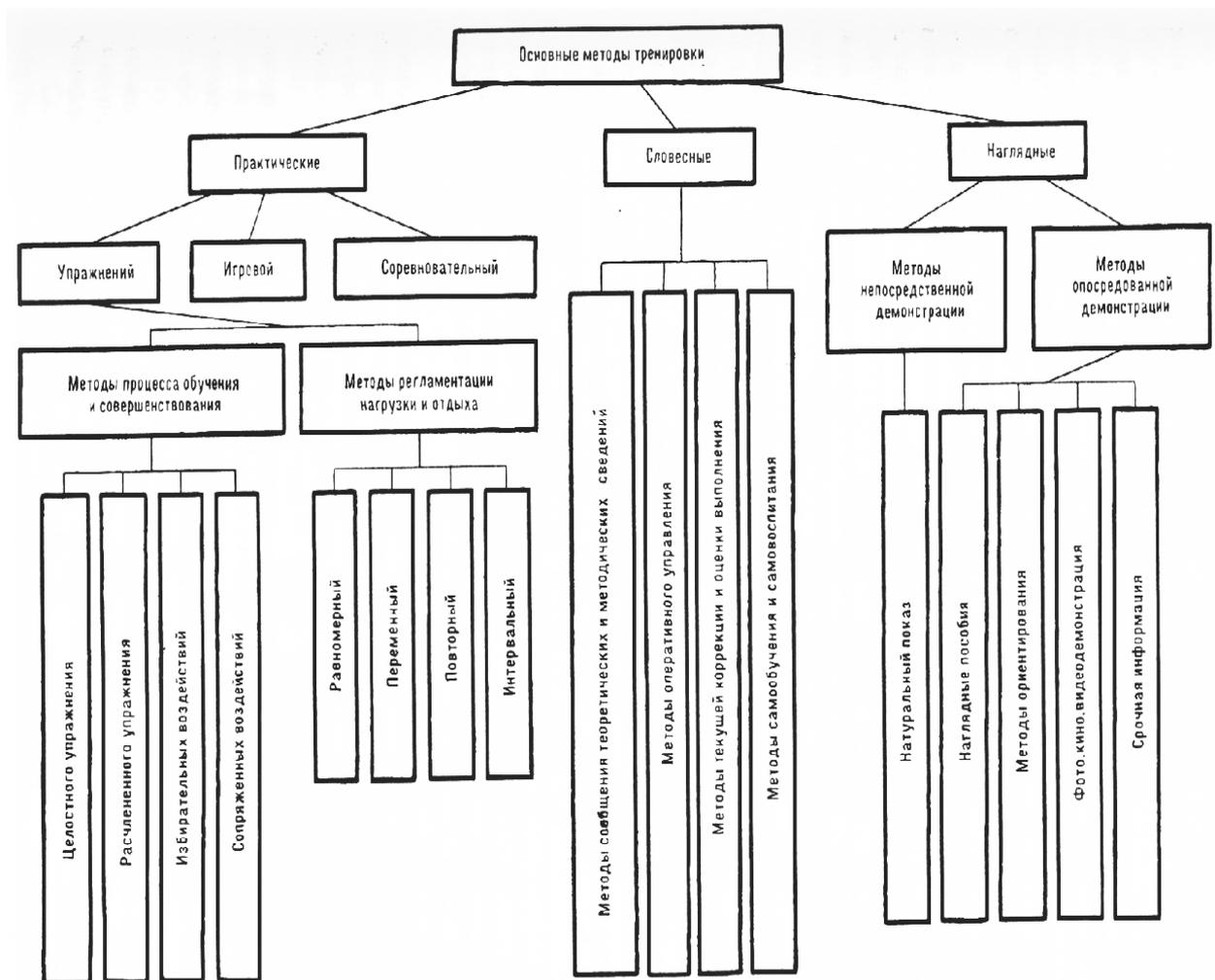
- тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. – Фрунзе, Киргизский ГУ, 2007. – с. 51 – 58.
27. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 96 с.
28. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 2008. – 208 с.
29. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Физкультура и Спорт, 2013 г.
30. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы (строение и функции). – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 407 с.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Фис, 2007.
32. Мохан Р., Глессон М., Гринхаф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 295 с.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – Москва, АСТ, Астрель, 2012.
34. Полишкис М.С, Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2009.
35. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренеру по футболу. – Киев, Здоровье, 2008. – 256 с.
36. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 97 с.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие - М.: Академия, 2013. — 480 с.

### Классификация средств обучения



[31. С. 250]

### Классификация методов обучения



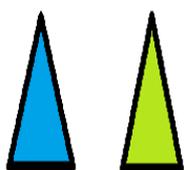
[31. С. 272]

**Комплекс упражнений на развитие техники игры в футбол у детей  
младшего школьного возраста**

**Обозначения:**



КОНУС



ЗАНИМАЮЩИЙСЯ



МЯЧ



ДВИЖЕНИЕ МЯЧА / ДВИЖЕНИЕ  
ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ С МЯЧОМ



ДВИЖЕНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ БЕЗ МЯЧА

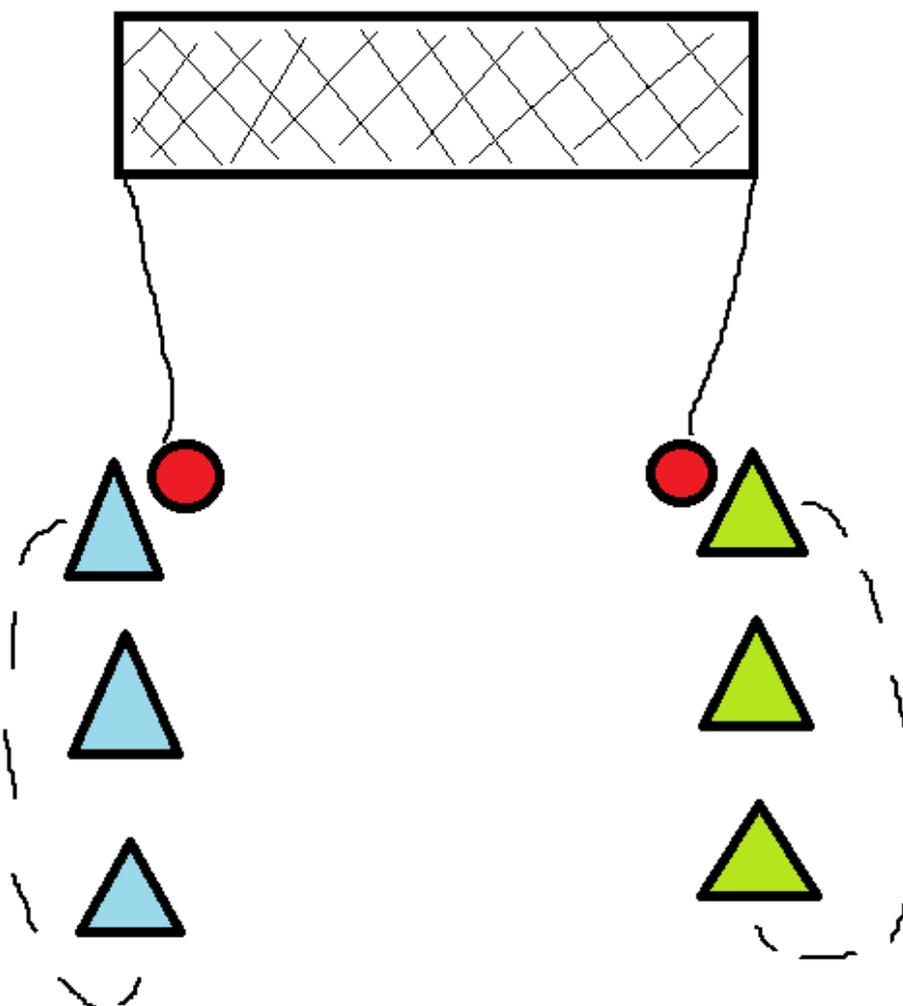


БУМАЖНЫЙ ШАРИК НА ВЕРЁВОЧКЕ

## Упражнение №1

Занимающиеся выстраиваются в две колонны напротив ворот. Необходимо попасть в штангу, ударив по мячу по типу передачи мяча. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

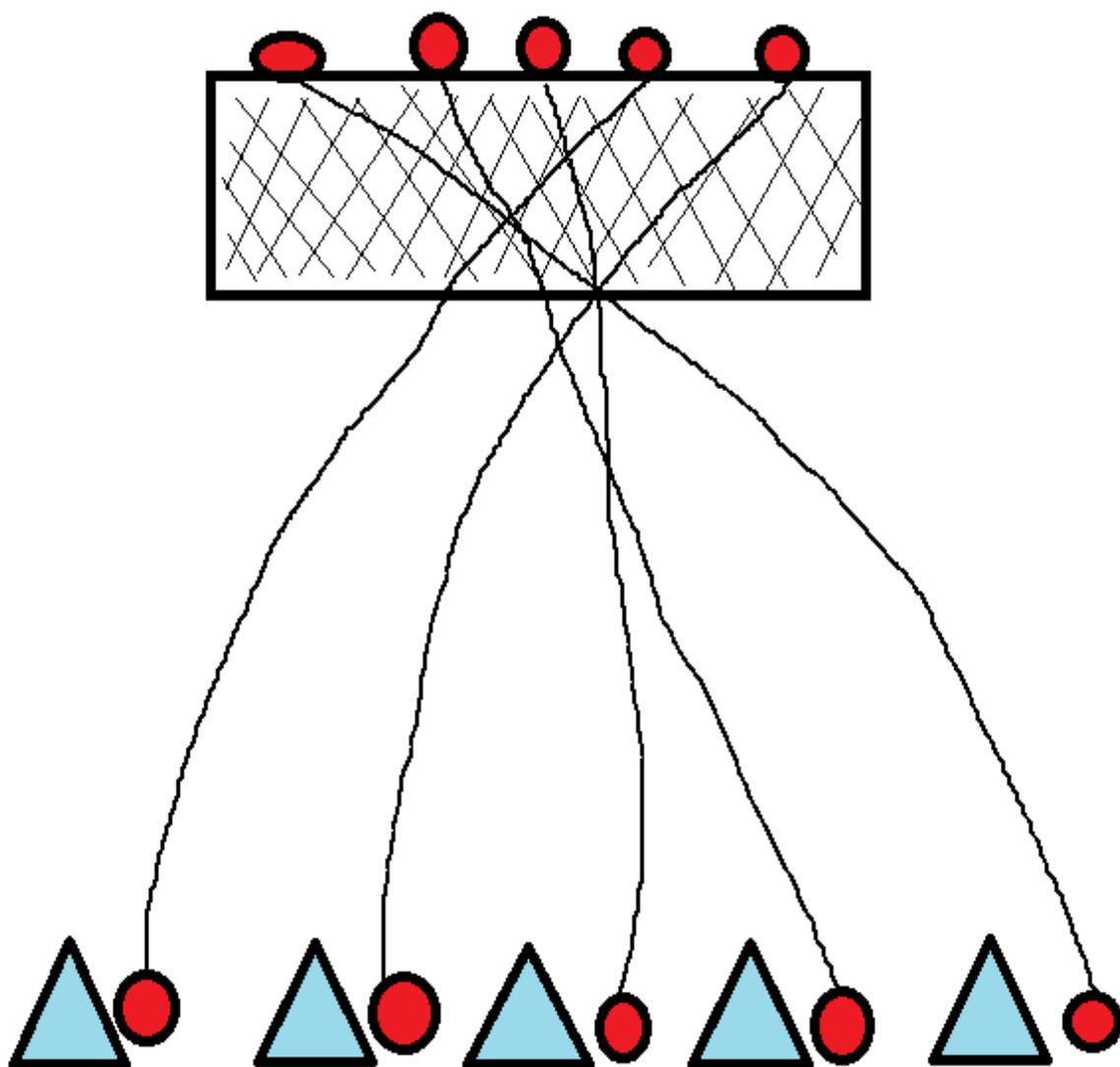
- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- с носка (взъёмом)



## Упражнение №2

Занимающиеся находятся на одной линии в 10-15 метрах от ворот. Необходимо направить мяч в перекладину по типу навеса. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

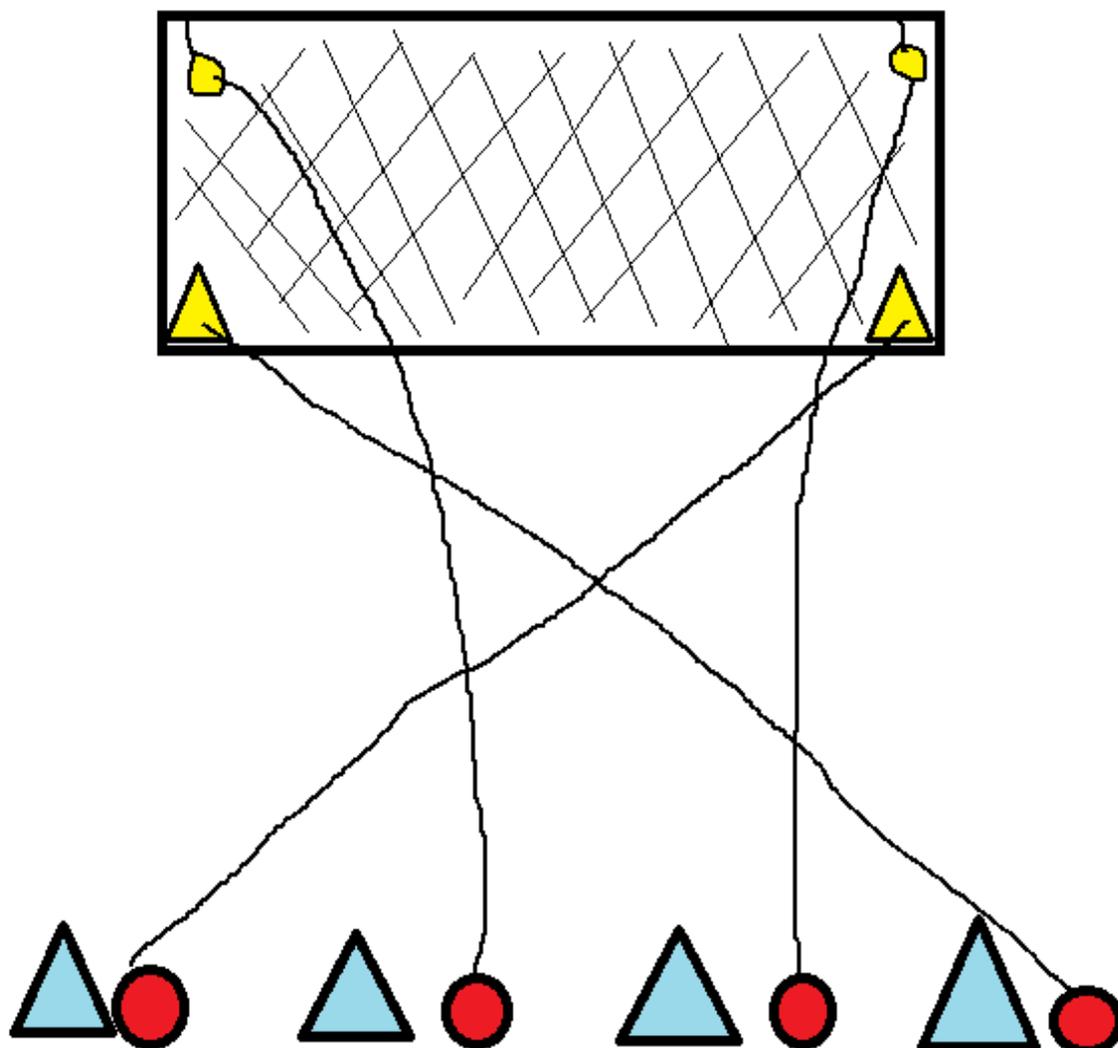
- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- подсекающим ударом



### Упражнение №3

К перекладине в двух углах привязывается бумажный комочек. Занимающиеся находятся на линии 10-15 метров от ворот. Необходимо ударить по мячу, чтобы он попал в заранее указанный верхний угол. В нижние углы можно ставить конусы. Упражнение выполняется как по стоячему мячу, так и по катящемуся.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- подсекающим ударом



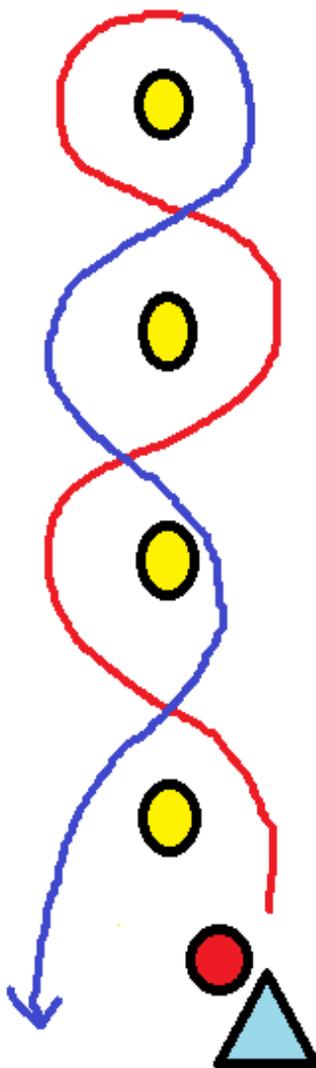
#### Упражнение №4

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами.

- внутренней частью стопы (щёчкой)

- внешней частью стопы

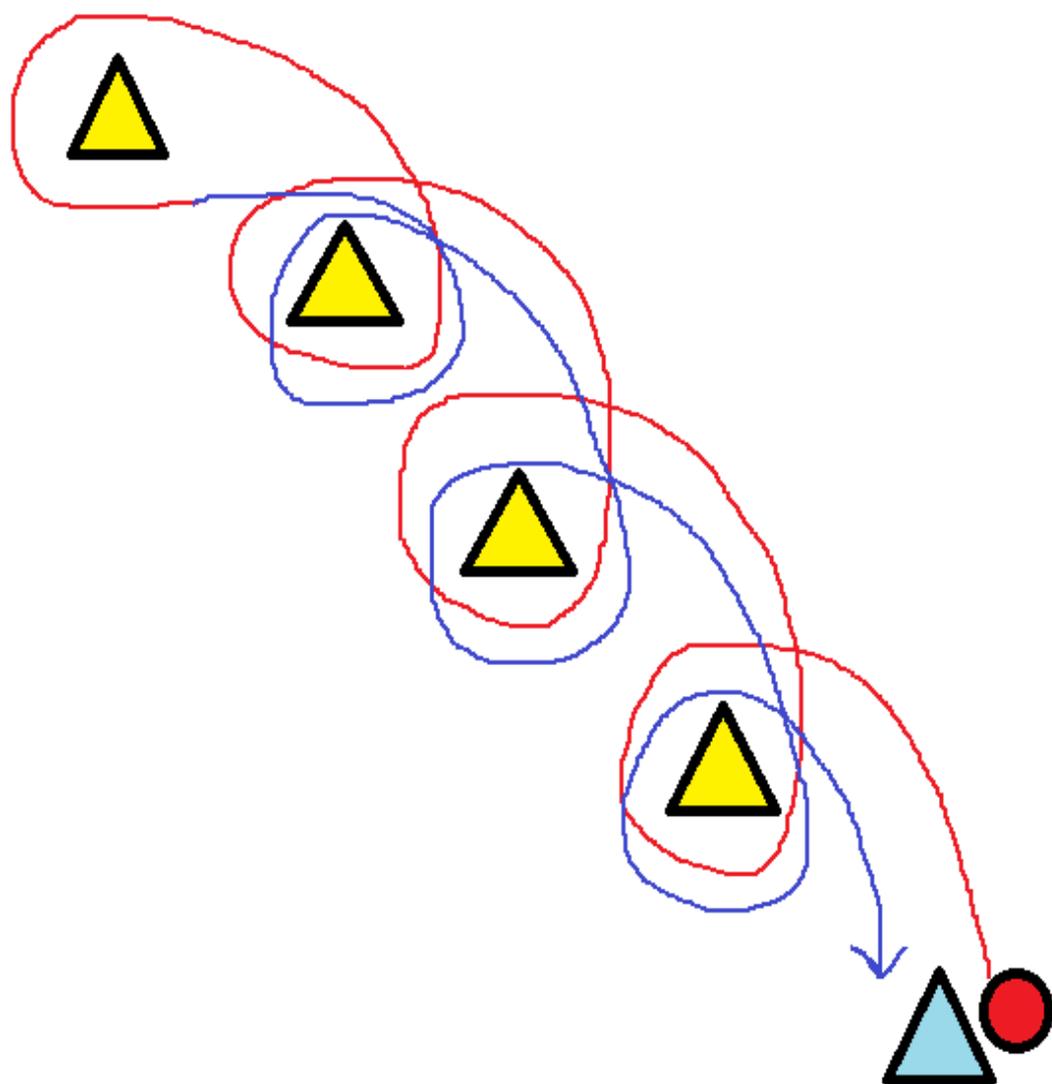


## Упражнение №5

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

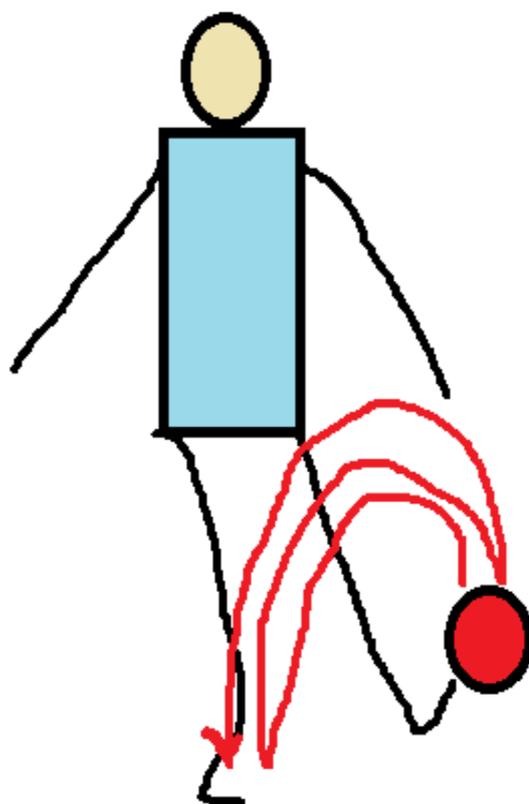
Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы с ведением мяча правой, левой и обеими ногами, обходя каждый конус по кругу с одной стороны, а после с другой.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы



## Упражнение №6

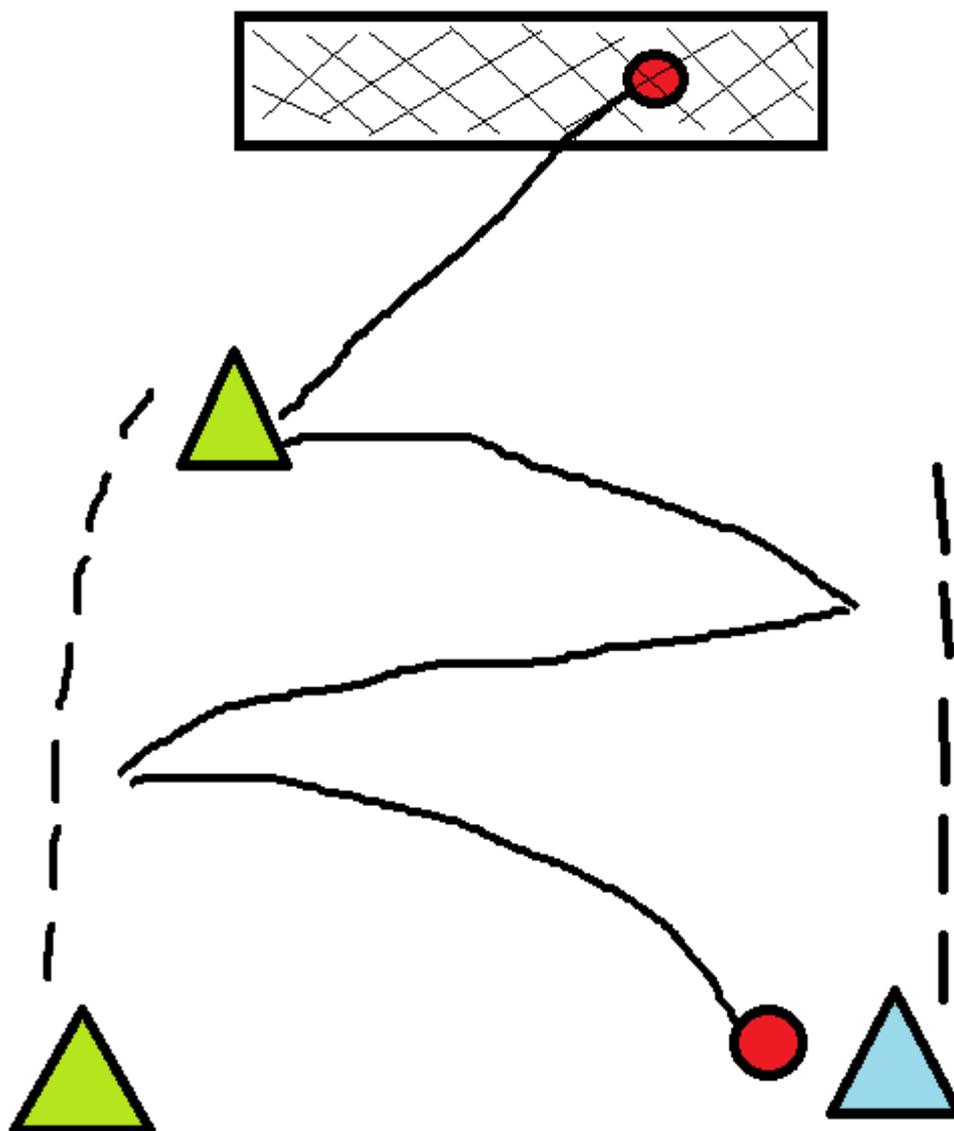
Жонглирование мячом. Мяч необходимо перекидывать с ноги на ногу на протяжении 1-2 минут.



## Упражнение №7

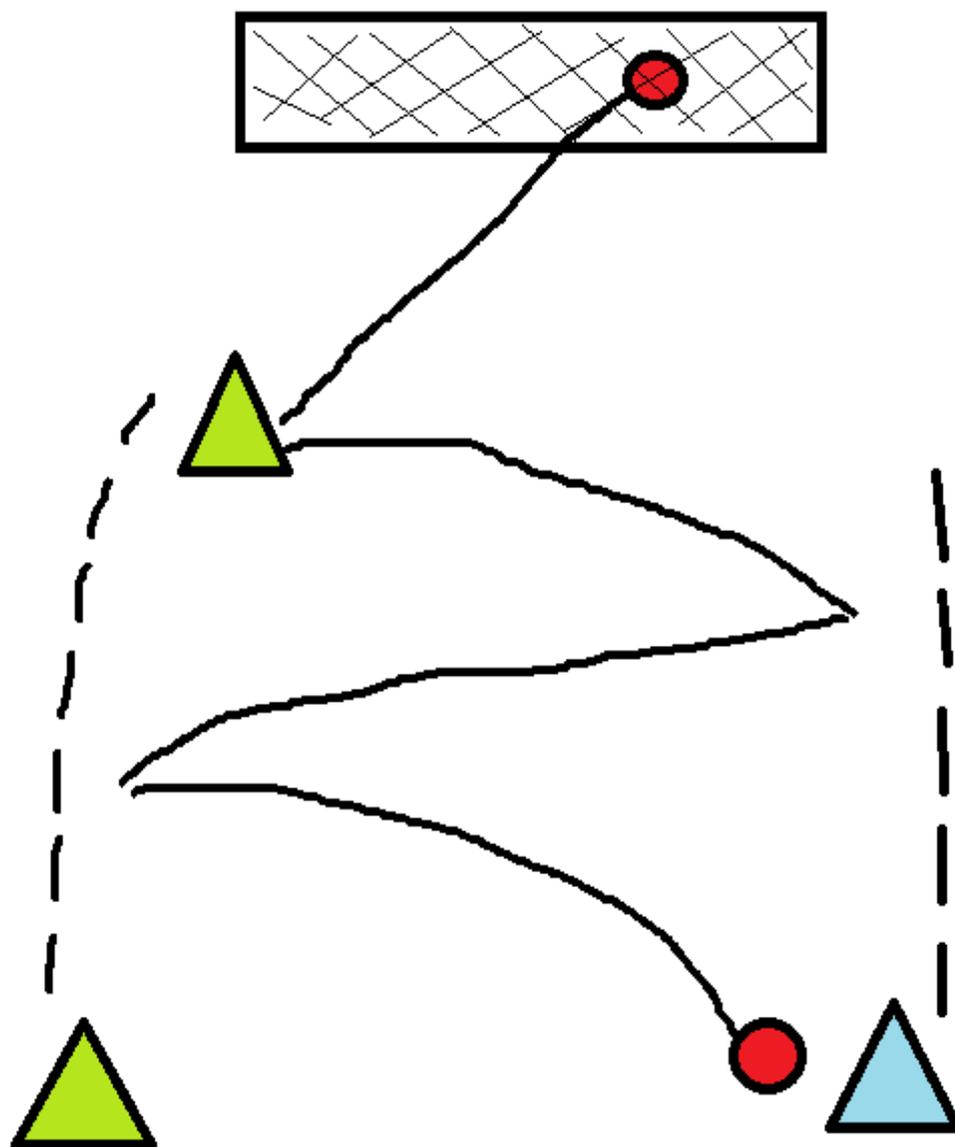
Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу, с завершающим ударом по воротам в конце дистанции. Упражнение выполняется с обработкой мяча, а так же в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы



## Упражнение №8

Занимающиеся разбиваются на пары. Двигаясь вдоль зала, ученики выполняют передачу мяча друг другу по типу навеса, каждый обрабатывает мяч перед тем как отдать партнёру. Упражнение выполняется с завершающим ударом по воротам в конце дистанции.



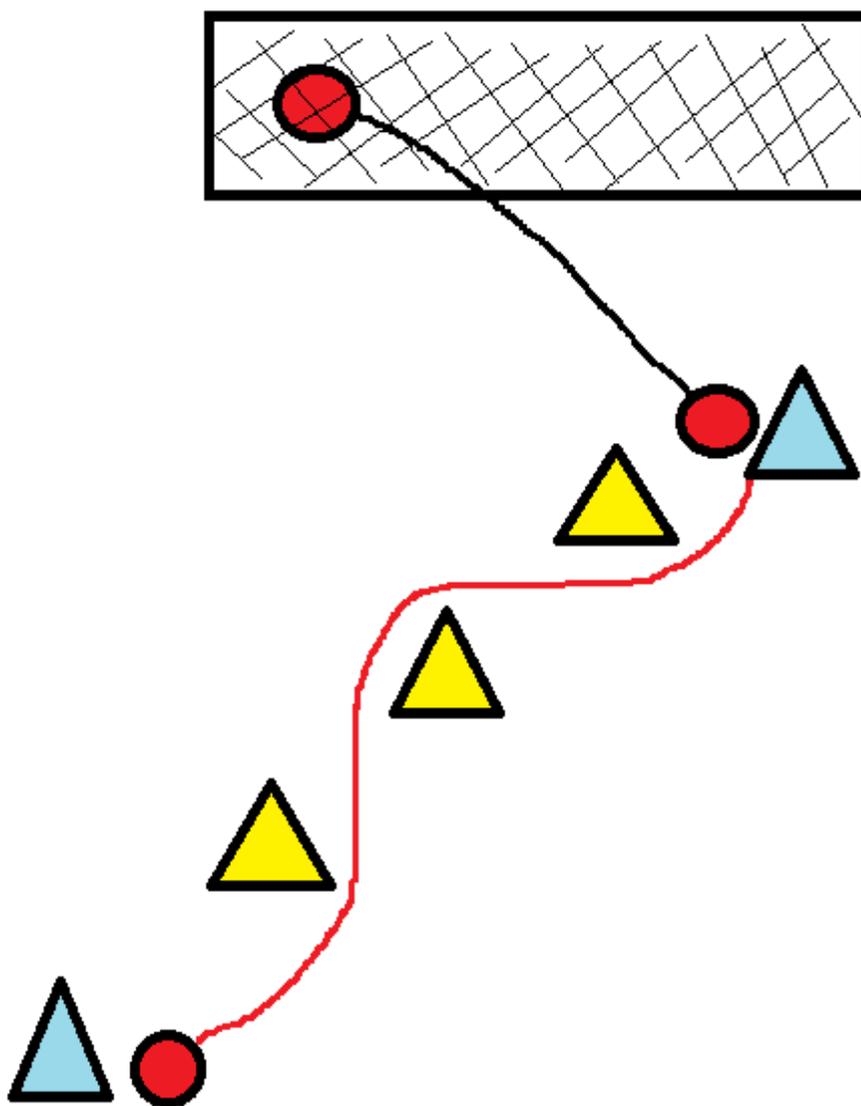
### Упражнение №9

По длине зала ставятся конусы на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

Занимающемуся необходимо обойти все эти конусы змейкой с ведением мяча правой, левой и обеими ногами. В конце дистанции наносится удар по воротам свободным типом удара.

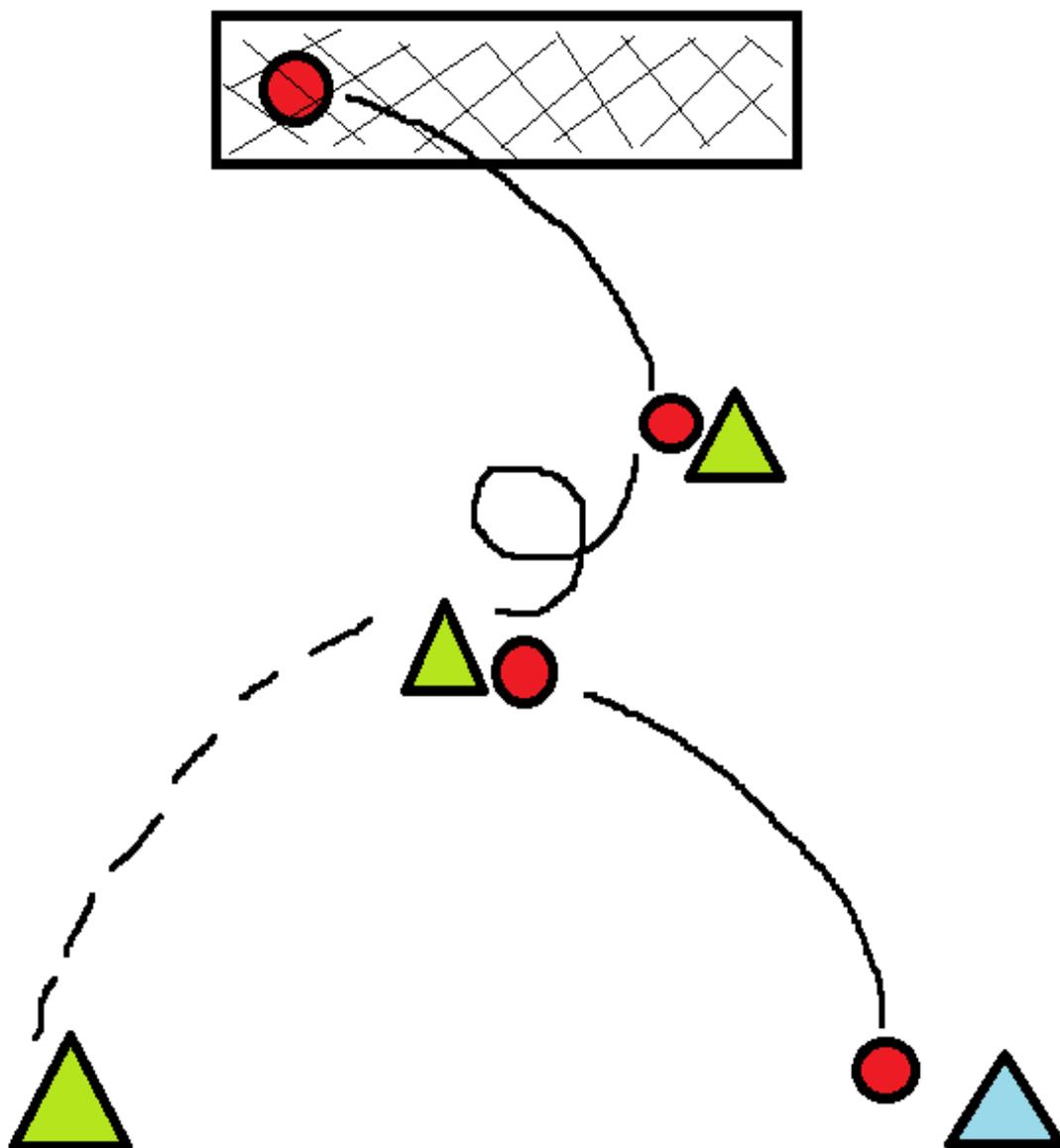
- внутренней частью стопы (щёчкой)

- внешней частью стопы



## Упражнение №10

Один ученик располагается на углу площадки. Второй ученик на другом углу. Первый делает передачу низом вдоль зала по диагонали. Второй выбегает на передачу, обрабатывает мяч, выполняет свободный финт и бьёт по воротам свободным типом удара.



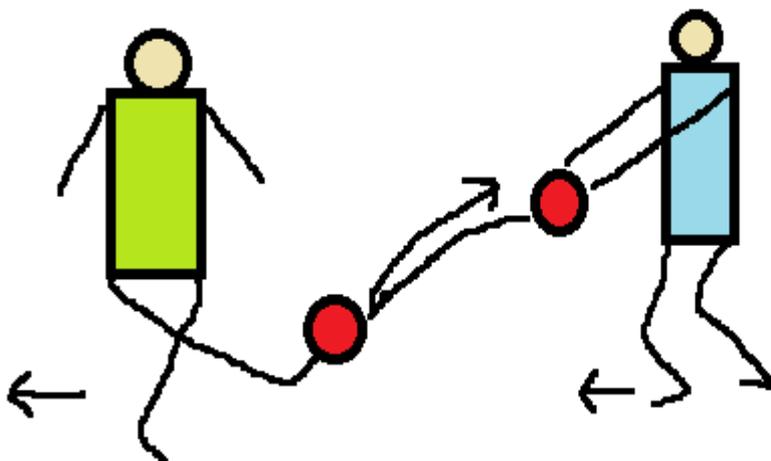
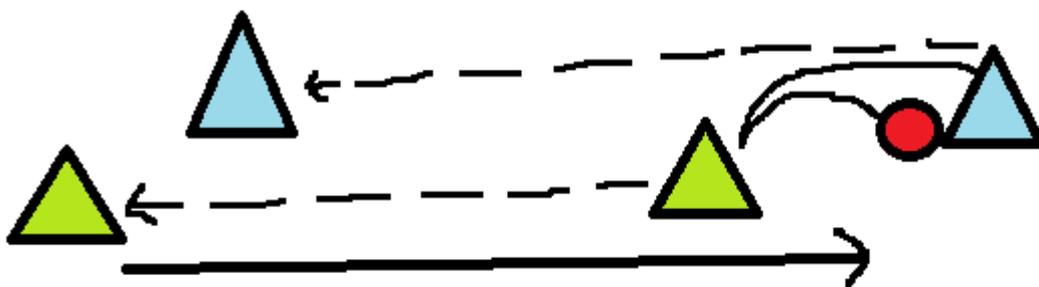
## Упражнение №11

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его стопой.

При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.

Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.

- внутренней частью стопы (щёчкой)
- внешней частью стопы
- с носка (взъёмом)

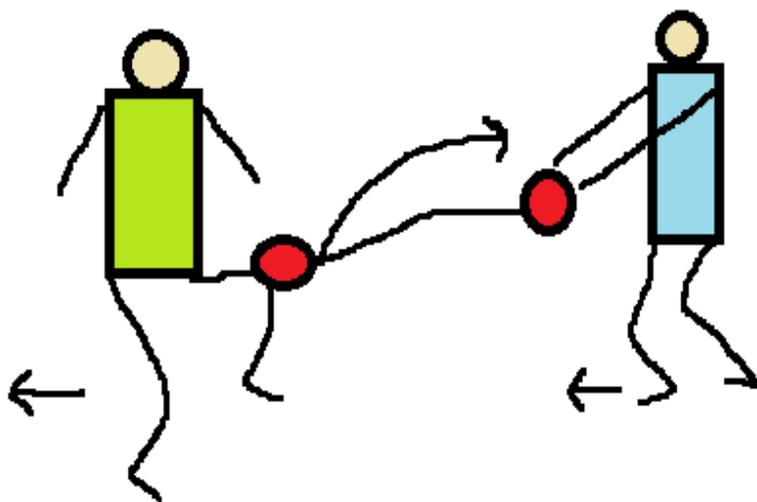
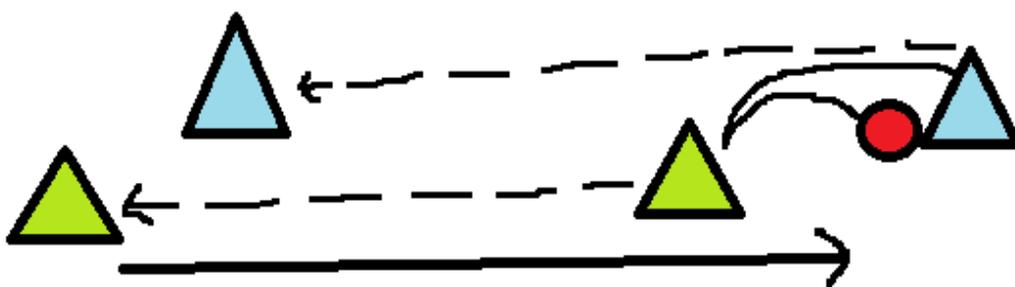


## Упражнение №12

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его бедром.

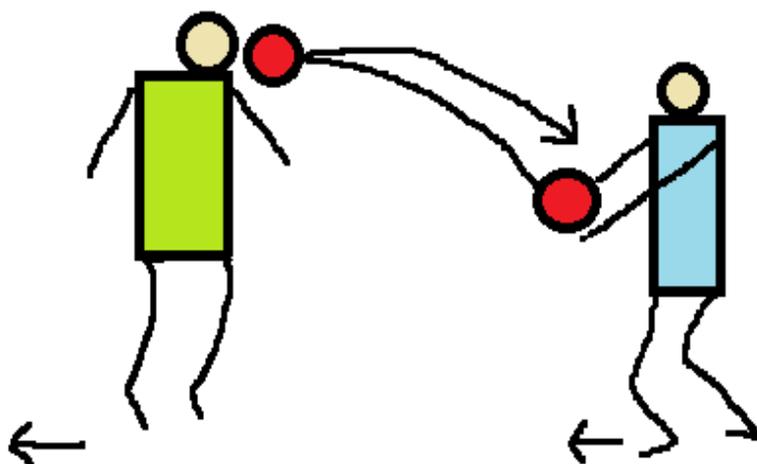
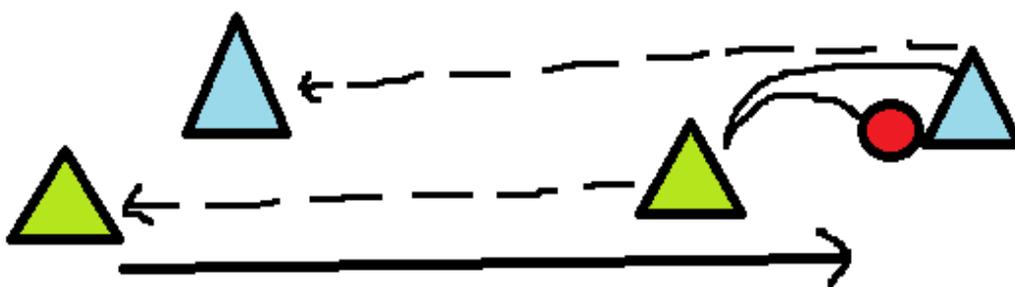
При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.

Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.



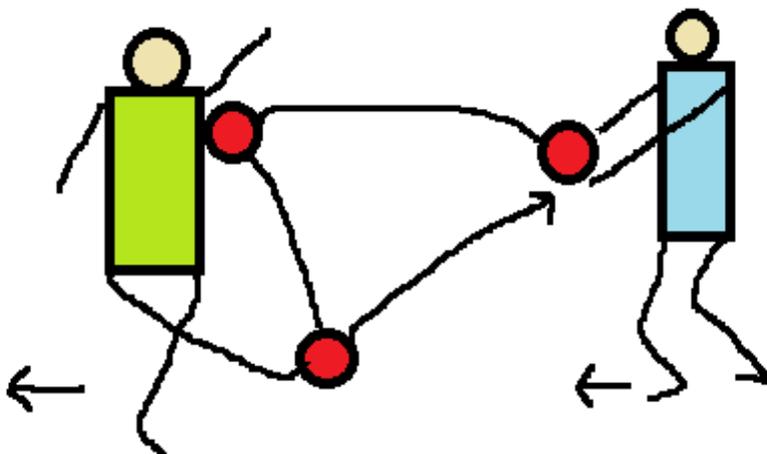
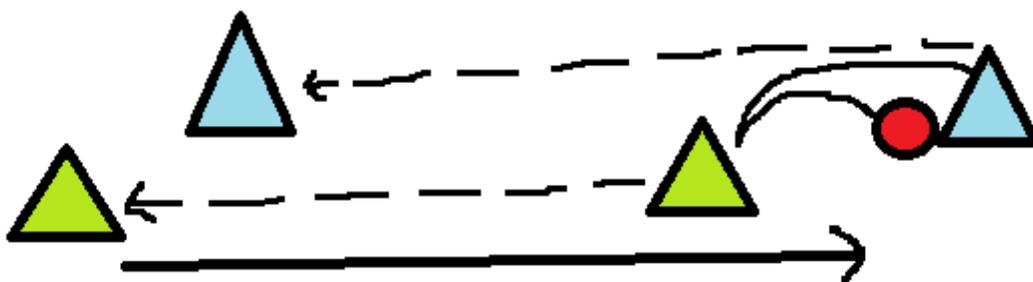
### Упражнение №13

Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй отбивает его головой. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча. Упражнение выполняется как с обработкой, так и в одно касание.



## Упражнение №14

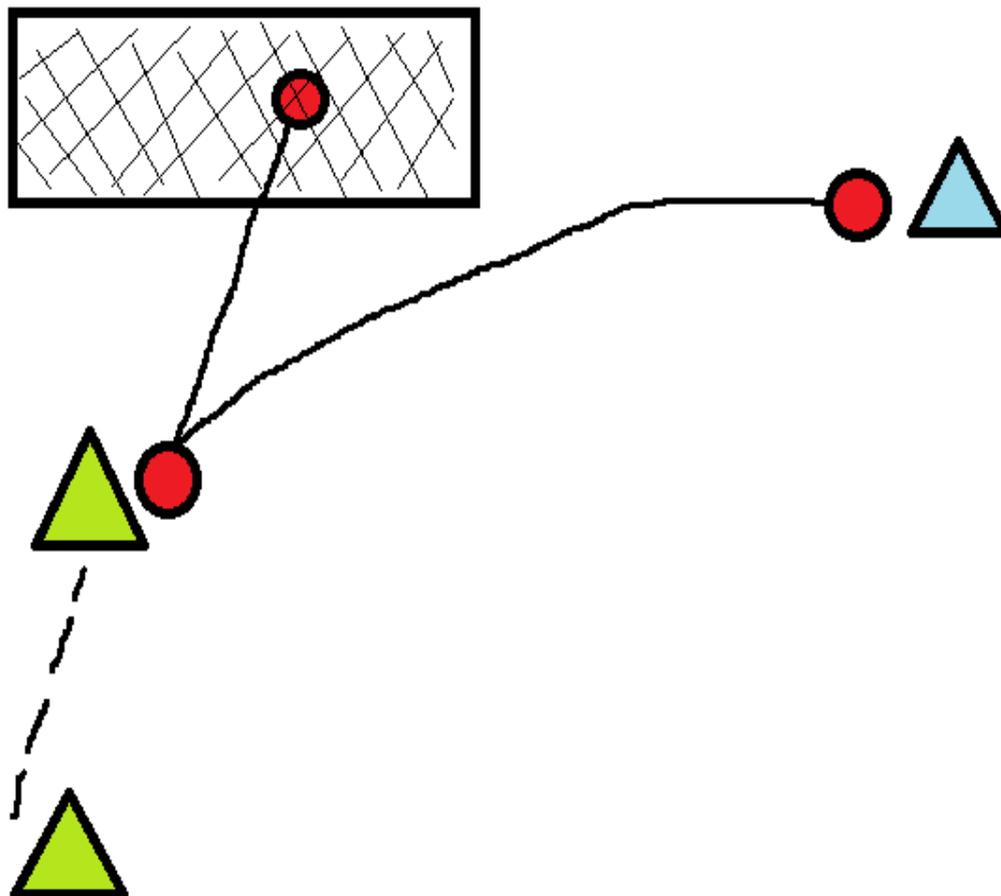
Ученики в парах. Один набрасывает партнёру мяч. Второй принимает мяч на грудь и отбивает его любой частью стопы. При этом отбивающий движется спиной вперёд, а накидывающий просто вперёд. Всё выполняется в движении и различными способами отдачи мяча.



## Упражнение №15

Один партнёр делает навесную передачу с углового. Второй партнёр должен забить мяч в ворота одним из способов.

- головой
- стопой
- коленом



**Протокол результатов выполнения комбинации обучающихся младшего школьного возраста (экспериментальная группа) до исследования**

Фамилия Имя	1упр	2упр	3упр	4упр	5упр	Общая оценка
Носов Андрей	-	+	-	+	-	неуд
Усков Владислав	+	-	+	-	+	удов
Беспалов Егор	-	-	+	-	+	неуд
Иванов Матвей	-	+	+	-	-	неуд
Рахманов Андрей	-	+	+	+	-	удов
Бовдун Александр	+	-	-	+	-	неуд
Беляев Вадим	+	+	-	-	+	удов
Бусыгин Денис	+	+	+	-	-	удов
Лавров Максим	+	-	-	+	-	неуд
Сенников Данил	-	-	-	+	+	неуд
Абдулаев Эльшад	+	-	+	+	-	удов
Сидоренко Данил	-	+	+	-	-	неуд

**Протокол результатов выполнения комбинации обучающихся младшего  
школьного возраста (контрольная группа) до исследования**

Фамилия Имя	1упр	2упр	3упр	4упр	5упр	Общая оценка
Абилов Алексей	-	+	-	+	+	удов
Татаринцев Владислав	+	-	+	-	+	удов
Алексейцев Владислав	-	-	+	+	+	удов
Шроо Герман	+	-	+	-	-	неуд
Тарабукин Георгий	-	+	-	+	-	неуд
Шашков Сергей	+	-	-	+	-	неуд
Корзун Вадим	+	+	-	-	+	удов
Петров Вадим	-	+	+	+	-	удов
Леглер Денис	+	-	-	+	-	неуд
Зайцев Максим	-	-	-	+	+	неуд
Коркин Михаил	+	-	+	-	+	удов
Василенко Вадим	-	+	+	-	-	неуд

**Протокол результатов выполнения комбинации обучающихся младшего школьного возраста (экспериментальная группа) после исследования**

Фамилия Имя	1 упр	2 упр	3 упр	4 упр	5 упр	Общая оценка
Носов Андрей	-	+	-	+	+	удов
Усков Владислав	+	+	+	-	+	хор
Беспалов Егор	+	+	+	-	+	хор
Иванов Матвей	-	+	+	+	+	хор
Рахманов Андрей	-	+	+	+	-	удов
Бовдун Александр	+	+	-	+	-	удов
Беляев Вадим	+	+	-	+	+	хор
Бусыгин Денис	+	+	+	-	-	удов
Лавров Максим	+	-	-	+	+	удов
Сенников Данил	+	-	-	+	+	удов
Абдулаев Эльшад	+	-	+	+	+	хор
Сидоренко Данил	-	+	+	-	+	удов

**Протокол результатов выполнения комбинации обучающихся младшего  
школьного возраста (контрольная группа) после исследования**

Фамилия Имя	1 упр	2 упр	3 упр	4 упр	5 упр	Общая оценка
Абилов Алексей	-	+	-	+	+	удов
Татаринцев Владислав	+	+	+	-	+	хор
Алексейцев Владислав	-	+	+	+	+	хор
Шроо Герман	+	-	+	+	-	удов
Тарабукин Георгий	+	+	-	+	-	удов
Шашков Сергей	+	-	+	+	-	удов
Корзун Вадим	+	+	-	+	+	хор
Петров Вадим	-	+	+	+	-	удов
Леглер Денис	+	-	+	+	-	удов
Зайцев Максим	-	+	-	+	+	удов
Коркин Михаил	+	-	+	+	+	хор
Василенко Вадим	-	+	+	+	-	удов

**Сравнение результатов «до» и «после» тренировочного процесса  
(экспериментальная группа).**

Фамилия Имя	комбинация	Комбинация
	«до»	«после»
Носов Андрей	неуд	удов
Усков Владислав	удов	хор
Беспалов Егор	неуд	хор
Иванов Матвей	неуд	хор
Рахманов Андрей	удов	удов
Бовдун Александр	неуд	удов
Беляев Вадим	удов	хор
Бусыгин Денис	удов	удов
Лавров Максим	неуд	удов
Сенников Данил	неуд	удов
Абдулаев Эльшад	удов	хор
Владимиров Никита	удов	хор
Коренев Никита	удов	хор
Сидоренко Данил	неуд	удов

**Сравнение результатов «до» и «после» тренировочного процесса  
(контрольная группа).**

Фамилия Имя	комбинация «до»	Комбинация «после»
Абилов Алексей	удов	удов
Татаринцев Владислав	удов	хор
Алексейцев Владислав	удов	хор
Шроо Герман	неуд	удов
Тарабукин Георгий	неуд	удов
Шашков Сергей	неуд	удов
Корзун Вадим	удов	хор
Петров Вадим	удов	удов
Леглер Денис	неуд	удов
Зайцев Максим	неуд	удов
Коркин Михаил	удов	хор
Василенко Вадим	неуд	удов
Абилов Алексей	удов	удов
Татаринцев Владислав	удов	хор

**Комбинация для оценки технической подготовки учащихся младшего  
школьного возраста.**

Упражнение №1 – отыгаться в пас с партнёром.

Упражнение №2 – обводка конусов.

Упражнение №3 – ускорение с мячом.

Упражнение №4 – выполнение произвольного финта.

Упражнение №5 – удар по воротам.

