

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**БОГУШЕВИЧ КИРИЛЛ ВАДИМОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Применение педагогических приемов при выполнении  
техничко-тактических действий футболистов 10-12 лет**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

20.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.05.2020

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

15.05.2020

(дата, подпись)

Обучающийся      Богушевич К.В.

Красноярск 2020

## РЕФЕРАТ

Результат игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технико-тактической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых действий футболистов – это технико-тактическая подготовка.

Цель исследования: подбор и обоснование применения педагогических приёмов при решении технических и тактических мероприятий футболистов в возрасте 10-12 лет.

Объект исследования: процесс спортивной тренировки футболистов в возрасте 10-12 лет в детско-юношеских спортивных учреждениях.

Предмет исследования: средства, методы и организационные формы технико-тактической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации.

Согласно гипотезе предположили, что применение педагогических приёмов при решении технико-тактических мероприятий футболистов 10-12 лет будут педагогически целесообразны и эффективны при выполнении разработанного нами комплекса упражнений.

Задачи исследования.

1. Проанализировать литературу по вопросам технико-тактической подготовки юных футболистов; формирование технических навыков юных футболистов; анатомо-физиологические особенности среднего школьного возраста.

2. Организовать исследование и подобрать и подобрать приемы для решения технических и тактических мероприятий футболистов.

3. Выявить особенности технико-тактической подготовки в футболе.

4. Проанализировать результаты уровня технико-тактической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- На этапе начальной специальной подготовки, был разработан и теоретически обоснован в условиях воспитания, обучения и соревновательной деятельности план технико-тактической подготовки футболистов в возрасте от 10 до 12 лет;

- разработан комплекс упражнений для определения индивидуальных двигательных навыков и готовности юных футболистов;

- доказана обоснованность и эффективность использования упражнений с технической направленностью в тренировочном процессе, определяющих формирование «двигательного фонда» юных футболистов.

Практическая значимость результатов исследования выражается в том, выражается в том, что практическое применение приемов технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет на основе акцентированного использования упражнений позволяет улучшить процесс тренировок в специализированных молодежных спортивных учреждениях, улучшить стандарты контроля и тестирования; упражнения и игры, направленные на развитие пространственного направления юных футболистов.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации. Магистерская работа состоит из 73 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, содержит 2 таблицы, 17 рисунков.

## REPORT

The result of playing football can only be improved with appropriate General and special technical and tactical training, so that all movements are purposeful and rational. It is impossible to predict and calculate movements in the space-time relation in football during the game in advance, so many coaches agree that the basis of players ' game actions is technical and tactical training.

The purpose of the study: selection and justification of the use of pedagogical techniques in solving technical and tactical activities of football players aged 10-12 years.

Object of research: the process of sports training of football players aged 10-12 years in children's and youth sports institutions.

Subject of research: means, methods and organizational forms of technical and tactical training of young football players at the stage of initial specialization.

According to the hypothesis, it was assumed that the use of pedagogical techniques in solving technical and tactical activities of football players 10-12 years old will be pedagogically appropriate and effective when performing the complex of exercises developed by us.

Research problem.

1. Analyze the literature on technical and tactical training of young football players; formation of technical skills of young football players; anatomical and physiological features of secondary school age.

2. Organize research and select and select techniques for solving technical and tactical activities of football players.

3. Identify the features of technical and tactical training in football.

4. Analyze the results of the level of technical and tactical readiness of students of secondary school age.

The scientific novelty of the study is that:

- At the stage of initial special training, a plan for technical and tactical training of football players aged 10 to 12 years was developed and theoretically justified in the conditions of education, training and competitive activities;

- a set of exercises has been developed to determine the individual motor skills and readiness of young football players;

- proved the validity and effectiveness of using exercises with a technical orientation in the training process, which determine the formation of the " motor Fund " of young football players.

The practical significance of the research results is expressed in the fact that the practical application of techniques for technical and tactical training of football players aged 10-12 years on the basis of the focused use of exercises can improve the training process in specialized youth sports institutions, improve the standards of control and testing; exercises and games aimed at developing the spatial direction of young football players.

The results of the experiment fully confirmed the hypothesis and allowed us to justify practical recommendations. The master's thesis consists of 73 pages of printed text and includes: introduction, three chapters, conclusion, list of used literature, conclusion, 2 tables, 17 figures.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	7
1.1 Техничко –тактическая подготовка юных футболистов.....	7
1.2 Формирование технических навыков юных футболистов .....	17
1.3 Анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста.....	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	48
2.1 Организация исследований .....	48
2.2 Методы исследований .....	49
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ .....	54
3.1. Выявление особенностей технико-тактической подготовки в футболе ..	54
3.2 Результаты повышения уровня технико-тактической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК: .....	70

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема подготовки спортивного резерва по футболу касается большого количества организационных, методических и научных вопросов, которые тесно связаны с последующими спортивными результатами на уровне клубов и сборных. В настоящее время ощущается нехватка квалифицированных футболистов, что свидетельствует о незначительном снижении эффективности системы подготовки спортивного резерва и, следовательно, качества профессиональных навыков тренеров, работающих с группами начальной подготовки (М.Я. Андружейчик, 2009).

По мнению экспертов, детям начальных классов следует уделять особое внимание при обучении основам футбольного контроля.

В настоящее время труднее заставить детей играть в футбол, потому что их интерес к другим видам спорта значительно возрос, а чрезмерный энтузиазм к телевидению и компьютерным играм оказал негативное влияние. Площадки для футбола практически исчезли, что способствовало формированию игровых навыков, необходимых для дальнейшей спортивной подготовки в футбольных школах и клубах.

Анализируя содержание тренировочного процесса юных игроков в работах ряда авторов, следует учитывать противоречия между используемыми методами и средствами и отсутствием оценки интегрального показателя качества игры. Поэтому некоторые эксперты утверждают о необходимости начального обучения техническим приемам с последующим их сочетанием в игре. Другие считают важным сосредоточить обучение на развитии ведущих физических качеств.

Эти противоречия существенно определяют актуальную проблему поиска оптимального соотношения времени для игрового и неигрового оборудования для подготовки юных футболистов. Вопросы систематического размещения используемых методов и средств (игр и

игровых упражнений, в том числе специальных заданий) для комплексного развития психомоторных навыков и обучения техническим и тактическим действиям (ТТД) для юных футболистов, которые изначально необходимы для определения эффективности соревновательной деятельности увеличенные поля еще не были должным образом исследованы, небольшие композиции 7x7, 9x9 чел. Актуальность работы заключается в том, что прогресс отечественного футбола связан с качеством подготовки спортивного резерва, в основе которого лежат научно обоснованные разработки, использование которых помогает улучшить будущую спортивную деятельность футболистов.

**Объект исследования** – процесс спортивной тренировки футболистов в возрасте 10-12 лет в детско-юношеских спортивных учреждениях.

**Предмет исследования** – средства, методы и организационные формы технико-тактической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации.

**Целью исследования** является подбор и обоснование использования педагогических приемов для решения технических и тактических мероприятий футболистов в возрасте от 10 до 12 лет.

**Исследовательская гипотеза.** Использование педагогических приемов для решения технических и тактических мероприятий футболистов в возрасте от 10 до 12 лет имеет педагогическое значение и эффективно, если:

- внедрить методическую поддержку в тренировочный процесс с акцентом на активное использование упражнений (мобильные многоцелевые и упрощенные спортивные игры, а также футбольные игры в небольших композициях);

- разработать испытательные комплексы для определения технико-тактических мероприятий юных футболистов;

- в процессе ее реализации учитывать три взаимосвязанных этапа (исходного, специального и заключительного), сфокусированных в

перераспределении объёма тренировочной нагрузки по видам и средствам подготовки, регламентации игровых средств и «двигательного фонда» с использованием ведущих для данной категории занимающихся методов спортивной тренировки: игрового, соревновательного, сопряжённого и метода моделирования.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать литературу по вопросам технико–тактической подготовки юных футболистов; формирование технических навыков юных футболистов; анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста;
- 2) организовать исследование и подобрать приемы для решения технических и тактических мероприятий футболистов;
- 3) выявить особенности технико-тактической подготовки в футболе;
- 4) проанализировать результаты уровня технико-тактической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста.

**Теоретической и методологической основой исследования явились:** современная теория управления подготовкой спортивных бронирований (В. П. Губа, П. В. Квашук, М. Я. Набатникова, В. Г. Никитушкин, В. П. Филин).

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение и анализ педагогического опыта построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки; педагогический эксперимент; контрольно-педагогическое тестирование технико-тактических действий, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования заключается в том, что:**

- На этапе начальной специальной подготовки, был разработан и теоретически обоснован в условиях воспитания, обучения и соревновательной деятельности план технико-тактической подготовки футболистов в возрасте от 10 до 12 лет;

- разработан комплекс упражнений для определения индивидуальных двигательных навыков и готовности юных футболистов;

- доказана обоснованность и эффективность использования упражнений с технической направленностью в тренировочном процессе, определяющих формирование «двигательного фонда» юных футболистов.

**Практическая значимость результатов исследования** выражается в том, что практическое применение приемов технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет на основе акцентированного использования упражнений позволяет улучшить процесс тренировок в специализированных молодежных спортивных учреждениях, улучшить стандарты контроля и тестирования; упражнения и игры, направленные на развитие пространственного направления юных футболистов.

# **ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

## **1.1 Техничко–тактическая подготовка юных футболистов**

Техническая и тактическая подготовка - это процесс обучения конкретным знаниям и моторным навыкам, пригодным для использования в игровой среде, развитию тактического мышления и творческих навыков учащихся. Он занимает центральное место в тренировочном процессе.

Основные цели технико-тактической подготовки [4]:

1. Усвоение специализированных знаний для обеспечения эффективности игровой деятельности.
2. Изучение игровых приемов, необходимых для индивидуальной и коллективной деятельности.
3. Обучение мышлению и творческим навыкам, позволяющим рационально выбирать и успешно применять исследуемые средства и методы борьбы.

Специальные знания - важнейшая предпосылка для эффективного изучения игровых действий. Они способствуют их развитию и улучшению и ухудшают качество мышления конкурентоспособных спортсменов.

Как и во всех спортивных играх, путь спортсмена к чемпионату начинается в первые несколько лет и может быть достигнут только в том случае, если он способен развить все необходимые качества в начале и сохранить прочную основу для всестороннего развития как игрока. Губа В.П. изучает научно-методическую литературу по проблеме исследования. Примечания: «Чем выше техника владения мячом и чем разнообразнее технические меры, тем больше у футболистов возможностей реализовать различные тактические планы и комбинации, которые используются в игре для достижения цели». [8] Для молодого футболиста Подход к освоению технологии включает следующие этапы:

1. Знакомство с ведением мяча, начало скоростной работы.
2. Изучение основных тонкостей, постоянная работа с мячом в движении.

3. Усилить навыки ведения мяча.

С подросткового возраста все данные, необходимые для профессиональной карьеры игрока, хранятся во время тренировок. До 13 лет тренировочного процесса основное внимание уделяется развитию скорости и потенциала игроков, а особое внимание уделяется развитию мышечного комплекса тех, кто в них участвует.

С точки зрения психологического содержания, совершенствование техники заключается в развитии способности контролировать свои движения при активном участии сознания. Неадекватная связь сознания и мышечно-суставных ощущений может стать препятствием для достижения результатов. Поэтому юным футболистам необходимо предоставить полную информацию о ходе и результатах двигательных действий. При развитии двигательных навыков у детей создается двигательное представление о технике и ее элементах. При изучении технического устройства в учебном процессе используйте рассказ, покажите и протестируйте моторные действия, которые вы изучили на практике. На протяжении всей истории необходимо точно описывать технику, сообщать значение и местоположение техники в игре, объяснять основы техники, а история должна быть короткой, ясной и образной.

При наведении желательно воспроизвести пространственно-временные и силовые характеристики движения вместе с объяснением для улучшения и углубления восприятия.

При попытке воспроизвести исследуемое действие метод практических занятий используется в постоянных и упрощенных условиях, в основном в футболе. Целостный метод обучения используется направляющей ногой и в направлении, подходящем для игрока. Изучение двигательных действий в

частях футбола часто приводит к искажению его биомеханической структуры.

Новые сложные координационные упражнения часто приводят к быстрой усталости в нервных центрах юных футболистов. Поэтому достаточно ограничить себя небольшим количеством повторений упражнений в рамках серии или тренировки.

Уже в детстве и подростковом возрасте, когда дело доходит до изучения техники футбола, важно проводить обучение технике игры, ориентированное на выполнение правильных движений и решение задач, связанных с соревнованиями. В техническом обучении для взрослых задачи варьируются до такой степени, что игроки совмещают ситуационное решение игровых задач с совершенствованием своих технических навыков. Игровое применение технических навыков очень важно, потому что только при использовании разных техник в разных ситуациях может развиваться эффективная способность действовать. Эти основные требования достигаются благодаря частой практике и множеству контактов с мячом, так что определенные шаблоны движения и действия запоминаются и становятся гибко доступными для часто меняющихся игровых ситуаций.

Обоснованный выбор форм игр и упражнений открывает два методологических подхода к игре и тренировкам, которые дополняют друг друга при правильном использовании и которые зарекомендовали себя на практике двумя, тремя или четырьмя тренировками в неделю. Структура игровых и тренировочных форм основана, с одной стороны, на целевых формах техники движения, с другой - на уровне развития и успеваемости учащихся. Формы упражнений должны иметь игровой характер, игровые формы допускают частый контакт с мячом. Границы между техникой и тактикой обучения плавные. Обучение и совершенствование технических навыков основано на общей цели соревнования - принимать правильные решения, чтобы справиться с соответствующими игровыми ситуациями. Таким образом, технические движения и специфические возможности

футбола улучшаются одновременно. Комбинация игровых и тренировочных форм в обучении технике имеет преимущество перед чисто игровыми сериями в том, что иногда довольно сложные формы движения могут быть изучены быстрее и точнее в их основных характеристиках, но, прежде всего, в отношении дальнейшего процесса обучения, в основном без ошибок.

Он отличается от серии чистых упражнений тем, что основные приемы используются максимально быстро в игровых ситуациях. Это не отвергает основного требования, предъявляемого игрой к игре, а скорее изменяет его в соответствии со специальным характером технологии в футбольной игре.

Взаимосвязь между технологией и состоянием заключается в том, что, с одной стороны, высокий уровень технической игры позволяет экономить энергию, экономно использовать движение, а с другой стороны, согласованность уровня технической игры на протяжении всей игры во многом определяется уровнем физической подготовки. В результате недостаточной физической подготовки выносливость, сила, ускорение, спринтерские и координационные навыки игрока снижаются в ходе соревнования. Часто возникают ошибки и неточности, способность к концентрации ограничена, так что игроки могут справиться только с высокой скоростью игры и динамическими поединками с ограничениями. Технические слабости в результате условного дефицита становятся все более и более очевидными, поскольку игра продолжается, потому что с увеличением усталости, скоординированные модели движения больше не могут быть вызваны.

Принципы технологии обучения:

- Систематическая техническая подготовка должна начинаться на основе широкого спектра базовых спортивных тренировок в возрасте около 10 лет.
- Игра и практика в небольших группах обеспечивает высокую эффективность обучения, сопровождаемую важным опытом успеха.

- Есть стимулирующие задачи для достижения широкого спектра движений и создания широкого репертуара движений.

- Благодаря сочетанию игровых и тренировочных форм, техника учится быстро и правильно, и в то же время обучается игровому поведению.

- Правильное выполнение особенно важно на ранних стадиях, поскольку повторное изучение оказывается чрезвычайно трудным в случае неправильно запомненных движений, большое значение имеют исправления и вспомогательные средства ориентации, которые сопровождают процесс обучения.

- Информация и демонстрации, которые инициируют и согласовывают учебный процесс, должны быть спроектированы таким образом, чтобы учащиеся могли понять основные особенности технологии с точки зрения их пространственных, временных и динамических характеристик движения и разработать соответствующие идеи движения.

- Технику обучения следует рассматривать с точки зрения улучшения умения играть, т.е. ЧАС. это должно быть напрямую связано с игрой на ставки.

- Важно обеспечить, чтобы учебный процесс не вызывал усталости; в уставшем организме возникают нарушения функций центральной нервной системы, которые негативно влияют на координацию движений.

- Игрово-технические навыки, обученные на систематических этапах обучения

Уровень эффективности должен быть закреплен в процессе дальнейшего обучения посредством частой практики и адаптирован к конкурентной ситуации путем изменения задач с повышением уровня сложности и сложности.

- Принимая во внимание тот факт, что обучение должно учитывать соревновательный характер игры, принцип, который особенно важен для начальной фазы процесса обучения, заключается в том, что техническая подготовка должна проводиться только в состоянии без усталости с высоким

уровнем мастерства. При наличии соответствующих предварительных условий - высокого уровня производительности и разностороннего опыта движения - обучение технике следует проводить спорадически в соответствии с требованиями соревнования, даже при высоких общих нагрузках.

Основная идея футбольного матча заключается в простой и ясной цели: забивать голы в противоположной половине поля и не допускать этого на своем. С этой полярности происходит вся игра. Термин «тактика» означает все организованные меры, направленные на достижение вышеуказанных игровых целей. Подробно, это включает в себя общие и конкретные должности, индивидуальные и коллективные действия в рамках общей команды. Различают в соответствии с намерениями игры, тактические меры для атаки и защиты. Тактическое действие основано на индивидуальных навыках и способностях, а также на поведении, связанном с игрой.

#### Компоненты тактики

Тактика включает в себя как отдельного игрока (индивидуальная тактика), так и отдельные группы позиций (групповая тактика), всю команду (командная тактика) и соответствующий игровой день (тактика игры).

#### Индивидуальная тактика

Термин «индивидуальная тактика» охватывает все игровые элементы в атаке и защите, которые игрок должен освоить для успешного разрешения игровой ситуации, и, таким образом, служит основой для групповых и командных тактических элементов. С точки зрения того, что игрокам нужны хорошие навыки, чтобы справляться с игровыми ситуациями или разрабатывать их, улучшение и стабилизация технических навыков в процессе обучения всегда должны быть связаны с соревновательными ситуациями.

Техника тренировки - это всегда тактическая тренировка. Основная идея заключается в том, что все игроки приобретают разнообразную футбольную технику и, таким образом, широкий спектр возможностей для

соревнований (общие и индивидуальные тактические варианты действий). Исходя из этого, игроки на тренировке должны быть подготовлены к специальному индивидуальному тактическому действию, которое относится к соответствующим игровым позициям и связанным задачам в команде (специальные индивидуальные тактические варианты действий).

#### Групповая тактика

В игре с футбольной командой успех в конечном итоге может быть достигнут только при целенаправленном, надлежащем и оптимально скоординированном взаимодействии между отдельными игроками (групповая тактика). Как и в случае с индивидуальной тактикой, можно проводить различие между общими и специальными групповыми тактическими действиями. Общая групповая тактика включает в себя стандартизированные варианты взаимодействия, которые все игроки должны тренировать и осваивать. Под специальной групповой тактикой понимаются скоординированные действия игроков в позиционных группах или между позиционными группами, как они определены в командной тактике / игровой системе. Таким образом, должны быть, например, основы футбольной подготовки, структура, соглашения о планировании между либеро и мужчинами, полузащитники должны иметь тактический маршрут и т. д.

#### Командная тактика / игровая тактика

Командная тактика - это скоординированные индивидуальные и групповые тактические атаки и защиты игроков в игре 11:11, которые направлены на достижение общих целей игры и предотвращение целей противника. Все технико-тактические средства, начиная от боевой ситуации один на один и заканчивая сложными игровыми действиями, объединяются в команде в подходящую для конкретной ситуации и эффективную игру. Командные меры - это соответственно скоординированные действия всех игроков в команде.

Тактика игры основана на общей тактической концепции команды, единственная ее особенность в том, что она относится конкретно к игре.

Каждая игра подчиняется различным условиям. Вот почему тактические меры для разных игр должны быть разными.

Тактика игры определяется различными факторами:

- уровень квалификации и участники команды соперника и их концепция игры;
- сильные и слабые стороны вашей собственной команды;
- внешние условия;
- таблица ситуации;
- счет;
- тип игры;
- поведение судьи.

Тем не менее: основная цель должна состоять в том, чтобы сохранить собственную концепцию игры даже в критических ситуациях и несмотря на некоторые помехи. Потому что команды, которые могут определить игру так, чтобы доминировали их собственные силы, имеют тактическое преимущество. В конечном счете, это также должно быть целью тактической подготовки игроков и команд.

Индивидуальная тактика

Тренировка отдельных тактических действий направлена на использование технических навыков в игровой форме, чтобы достичь успеха цели посредством запланированного взаимодействия или предотвратить успех цели противника с помощью защитных действий. Обязательным условием является то, что технические навыки в обучении сосредоточены на высоком уровне по отношению к игре и что игроки оптимально подготовлены к задачам, которые они должны выполнять в игре, посредством систематического практического обучения и теоретического обучения. Цели общей индивидуальной тактической подготовки для атаки и защиты указаны ниже. Следует отметить, что эффективные контрмеры должны быть обучены в той же степени, в какой это принято для атакующего поведения.

## Групповая тактика

Общая групповая тактическая подготовка к атаке направлена на то, чтобы обучать отдельные элементы плавному и целенаправленному взаимодействию в небольших игровых группах против сопротивления противников.

Защитники, с другой стороны, должны тренировать различные варианты защитного поведения, которые позволяют им эффективно реагировать на различные типы атак. Различные игровые ситуации возникают из-за атакующих игроков, которые атакуют в меньшинстве, в команде равной силы или в большинстве.

Большинство тренеров проводят две тренировки в день. К примеру: утром бег либо силовая тренировка, а вечером работа над техникой и тактикой. Тренировки могут проводиться и без использования мяча. В этом случае особое внимание уделяется беговым тренировкам.

Согласно учению Золотарёва А.П.: «в любом игровом виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными, поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы: здесь в тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий» [11].

Современный футбол специфичен тем, что в нем достаточно много противоборства, умения красиво вести игру. Сюда входит эффективная атака, грамотная оборона. Такие условия сложны для игроков. Все

технические приемы выполняются автоматически, а это достигается многолетними тренировками.

Согласно выводам, Варюшина В.В.: «это связано с различием их функций команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку: от футболиста требуется умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (например, контролировать скорость бега, расстояние до ворот), мгновенная реакция, способность быстро принимать решения» [4].

По мнению Елагина А.В.: «для того, чтобы приступить к изучению техники футбола, в первую очередь, необходима соответствующая зрелость. Зрелость означает определенный уровень роста тела и связанную с этим работу органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы; при этом, внимание акцентируется в первую очередь не на росте и весе тела, а на тех качественных изменениях, которые характеризуют деятельность внутренних органов молодых футболистов» [11]. Тем самым автор отмечает, что игроки должны быть подготовлены не только физически, а также и психологически.

Известно, что человек во многих видах деятельности способен сохранять приобретенные ранее навыки, даже, если случаются перерывы в несколько лет. Однако, в футболе, как пишет Кузнецов А.А.: «игрок, не контактирующий с мячом всего несколько месяцев, испытывает определенные трудности (в зависимости от уровня его мастерства), особенно в технике, не достает до мяча, неправильно выбирает позицию, не чувствует мяч. Дело в том, что из-за отсутствия практики ослабевают когда-то выработанные связи между конечностями и нервными центрами, которые посылают импульсы-приказы; нарушается координация движений, и на большой скорости игрок может легко ошибаться» [20].

Таким образом, технико-тактическая тренировка то задача не одного год или периода, а масштабная работа, которая должна проводиться круглый год, для обеспечения лучших результатов игры.

## **1.2 Формирование технических навыков юных футболистов**

Под футбольной техникой понимаются все движения, характерные для футбола, которые позволяют целенаправленно и регулярно выполнять игровые действия. Футбольные движения можно описать как идеальную картину, основанную на опыте и теоретических соображениях. Техника тренировки направлена на идеальную картину последовательности движений; Однако достигается только личная техника, соответствующая личным обстоятельствам и индивидуальным навыкам. Это должно быть изучено и стабилизировано посредством обучения. Техника индивидуальной формы также называется стилем.

Разнообразие и сложность последовательности технических движений в быстро развивающейся и в то же время интенсивной футбольной игре предъявляют к игрокам большие требования, тем более что игра с ногой всегда сопряжена с определенной степенью неопределенности даже с отличными техническими специалистами.

Уровень игры футбольной команды существенно зависит от технических навыков игроков. Хорошая техномоторная тренировка проявляется на соревнованиях в умелом обращении с мячом в замкнутом пространстве под сильнейшим угнетением противника. Это гарантирует экономное использование бега и силы в атаках и защите, в игре с комбинацией флюидов и в безопасном поведении защиты. Чем лучше у игрока технические навыки движения, тем меньше внимания ему нужно уделять мячу; вид становится понятным для наблюдения за ходом игры, за действиями противников и противников. Обзор игры обеспечивает широкий спектр действий с эффективным использованием технологий репертуара.

Технология тесно связана с двумя другими факторами производительности футбольной игры, тактикой и выносливостью. Технические навыки формируют основу для успешной реализации

концепции тактической игры. Желаемая реализация индивидуальных, групповых и командных тактических мер должна быть адаптирована к техническому уровню подготовки. Уровень технической подготовки отдельных игроков, в дополнение к их интеллектуальным навыкам, является существенным фактором, ограничивающим производительность команды. Игроки, которые должны сосредоточиться на контроле мяча, не могут адекватно сопоставить свое игровое поведение с действиями партнеров и противников, а также с ситуациями, возникающими в ходе игры. По этой причине цель обучения технике состоит, с одной стороны, в достижении плавных движений (так называемых моторно-динамических стереотипов), которые известны как двигательные навыки. С другой стороны, техника обучения должна позволять быстро освоить освоенное движение в новых ситуациях.

При подготовке юных футболистов необходимо уделять достаточное внимание и теоретическим занятиям, где раскрываются тактика и техника игры в футбол

Защитные меры внутри команды относятся к скоординированным действиям всех игроков в команде после потери мяча или когда противник владеет мячом.

После потери мяча все игроки команды переходят в оборону. В середине поля разыгрывается игра, ориентированная на отбор мяча. Система прикрытия играет важную роль в защитном поведении команды.

Охват человека характеризуется тем, что игроки соответствующей команды, не владеющей мячом, за исключением нападающего, всегда должны играть против определенных атакующих игроков. Закрытый вариант часто используется против нападающих, против доминирующих полузащитников и против всех атакующих игроков рядом с целью. Обширная защита предпочтительнее против очень быстрых ведущих и против игроков, которые далеки от ворот.

Так Губа В.П. в своих работах приводит пример: «если известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, тренер советует защитникам опережать его при приеме мяча. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, тренер напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры» [7].

Каждая проведенная игра должна подвергаться анализу и разбору. Необходимо проанализировать игру команды в целом и отдельно каждого игрока. Дается оценка действиям и достижению намеченного плана игры. Отмечаются все успехи и неудачи. Также анализируются причины неудач.

Кроме всего прочего необходимо оценить групповую игру линий игроков. Тренер должен дать советы по устранению ошибок.

Также отмечаются игроки, которые использовали нестандартные ситуации и решения для игры. Важно дать возможность высказаться и игрокам, это позволит расширить теоретические знания юных спортсменов, у них появится возможность научиться делать выводы по игре и своим действиям.

Как отмечает в своих работах Кузнецов А.А.: «индивидуальные тактические действия - это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях» [20].

Прежде всего, следует сказать, что в детском футболе не требуется специальной подготовки вратаря. Не должно быть никаких фиксированных игровых позиций в детском футболе, поэтому каждый ребенок также может забивать. Вратарские упражнения можно выполнять со всеми детьми одновременно. Это не совсем упражнения для вратаря.

Руки и остальная часть тела соприкасаются с мячом, и мы закладываем основы для хороших вратарей через координационные тренировочные единицы.

Только в возрасте от 10 до 11 лет может быть предложено обучение для вратарей. Это не означает, что дети тогда подстригаются только для вратаря, но мы начнем с легких упражнений на улов и объяснения особых прав, которыми обладает вратарь, чтобы передать простые тактические основы.

Меры атаки в команде относятся к скоординированным действиям всех игроков в команде, владеющей мячом. Важно, чтобы игроки без мяча согласовывали свои планы действий с действиями игрока с мячом и противника. После того, как мяч передан, атака переключается, чтобы атаковать еще не сформированную защиту противника. Применяется ли принцип «быстрого переключения с защиты на атаку и с атаки на защиту», зависит от соответствующей игровой ситуации, состояния игры и силы противника.

Целенаправленная атака должна начинаться с вратаря. Если он поймал мяч, товарищи по команде немедленно предлагают себя, чтобы обеспечить быструю игру. Нарращивание атаки становится возможным благодаря игрокам, задействованным в глубине и ширине поля. Владельцу мяча всегда должно быть предоставлено несколько вариантов игры. Если защитники вмешиваются в игру атаки, другой игрок берет на себя необходимую защиту. С точки зрения командной тактики, для всех защитников имеет смысл перейти на среднюю линию, чтобы иметь возможность быстрее поддерживать полузащитников и нападающих в наращивании атаки и в их контрмерах.

Полузащитники команды являются связующим звеном между защитой и атакой, их навыки часто определяют уровень игры команды.

Меняя позиции с помощью полузащитников и защитников, можно настроить переменную и запутанную игру атаки для команды противника.

Атакующие должны предлагать владельцу мяча варианты игры. Необходимо использовать все зоны атаки и особенно занимать внешние позиции.

В случае успешных действий игроков команд можно заметить, что игра в атаке предпочтительнее защиты, то есть большинство игроков в команде, владеющей мячом, участвуют в атакующих действиях. Хотя на национальном и международном уровне часто играют только одного нападающего или двух нападающих, это создает разнообразную игру в атаке. Частое взаимное вовлечение защитников и полузащитников в атаку с разных позиций через середину или через фланги характеризует современную игровую концепцию.

В штрафной зоне с перекрестным или плоским перекрестным пасом товарищей по команде нападающий должен протолкнуть свое тело перед соперником в последний момент перед концом. Таким образом, он может заблокировать путь к цели. Для этого нападающий сначала отступает на шаг или два в спину соперника. В нужный момент он меняет свой путь, а затем

начинает вперед, чтобы оказаться на мяче перед соперником. И наоборот, если он в последний момент бежит «коротко», он может откатиться назад и зафиксировать себя здесь, когда мяч переигран или опередил соперника.

Правильный выбор времени при забивании голов имеет решающее значение для того, чтобы иметь преимущество перед соперником и иметь возможность оптимально попасть в мяч. В этом случае оптимальный означает, что атакующий ударяет мяч в поступательном движении и на максимальной скорости.

Если нападающий начинает слишком рано, например, на перекрестке, вам, возможно, придется остановиться и бежать назад, чтобы достичь мяча. Мощный и точный вывод в этом случае маловероятен.

Нападающий должен разделить свой маршрут и темп, чтобы он набрал высокий темп в последний момент. Это требует большого терпения, особенно на ранней стадии перед выпуском. Забастовщики-любители часто бегают слишком быстро, поэтому они останавливаются, когда мяч находится по бокам или вбрасывается.

Важным навыком нападающего при закрытии цели является предварительная ориентация перед целью. В последний момент перед ударом нападающий смотрит на положение и движение соперника и вратаря. Хороший нападающий затем использует любые ошибки и использует шанс забить. Может 3. Если вратарь отстает, он бьет по воротам. Если защитник делает длинный шаг, он может использовать его, чтобы пробить мяч сквозь открытые ноги. Вратарь видит такой удар поздно, что затрудняет удержание.

В самом заключении речь идет о точности, а не о силе, особенно с короткого расстояния. Если у игрока есть возможность поместить мяч точно рядом с столбами, во многих случаях это более многообещающе, чем жесткий, но неточный вывод. Вы тренируете эту точность с большим количеством повторений и всегда с новых позиций в обучении забиванию голов (с противоположным давлением).

Удар является безболезненным, и поэтому защитникам и вратарям крайне сложно защищаться. Кроме того, маленькая целевая область приводит к очень тяжелому выстрелу. Удар кончиком часто бывает успешным, потому что вратарь видит мяч очень поздно.

Тренировка нападающих: завершение тренировки перед соревнованиями

Чтобы максимально эффективно выполнять целевое обучение, вы должны работать в игровых формах или стандартных ситуациях. Для нападающего важно создать как можно больше разных ситуаций закрытия ворот.

Важно, чтобы нападающий неоднократно принимал быстрые решения под высоким давлением (время и давление противника). Это улучшает его поведение при принятии решений на соревнованиях и увеличивает его долгосрочный риск выигрыша.

Тренер должен убедиться, что тренировка адаптирована к типу забитого мяча и стилю игры нападающего. Расстояние и техника могут варьироваться в зависимости от типа нападающего.

Индивидуальные тренировки для нападающих: работа над техникой стрельбы и контролем мяча

Кроме того, конечно, есть постоянная работа над правильной техникой закрытия, которая в свою очередь тоже без противника. Высокие повторения в индивидуальной тренировке стабилизируют и улучшают навыки даже на очень хорошем уровне.

Это может даже произойти в одиночку, когда нападающий специально выбирает целевую область и, возможно, помечает ее и постоянно работает над своей точностью. Это должно происходить на разных расстояниях.

Столь же важно, как и техника подачи, чтобы нападающие осваивали мяч, вынимая его из всех ситуаций, и продолжали его совершенствовать. Потому что хорошее принятие мяча или захват мяча могут обеспечить

вышеупомянутое преимущество в движении и, таким образом, открыть шанс забить.

Для закрепления технических приемов важно проводить учебные игры с последующим анализом.

Вихров К.Л. в своих работах по футболу пишет: «личная защита – это действия игрока против определённого соперника, который мешает принимать мяч, вести его в сторону ворот, наносить удары по воротам. Ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры, являются основным достоинством этого метода, наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

Зонная защита – это действия по охране игроками определенной зоны перед воротами, достоинство метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками обеспечивается более плотная оборона перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот команды соперников[5].

Комбинированная защита – это действия игроков личного и зонного методов, т.е. переключение от игры двух игроков на игру в зоне и наоборот, данный метод нашел наибольшее распространение в практике, так как отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников.

Любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя простор для творческих исканий каждого игрока, так как внесение новизны, неожиданности в тактическом построении игры имеет решающее значение для победы над соперником» [5].

Тренировка футболистов 10-12 лет является целенаправленным педагогическим процессом, который ориентирован на достижение высокого уровня технической и тактической подготовки спортсменов. Такая подготовка позволяет достичь существенных результатов в игре.

При обучении и тренировке футболистов младшего школьного возраста необходимо использовать разнообразные методы выполнения

упражнений. Кроме этого важно уделять внимание воспитанию моральных и волевых качеств личности ребенка, обучению технике и тактике ведения игры в футбол. При выборе методов обучения необходимо руководствоваться возрастом и уровнем подготовки детей, а также задачами и содержанием тренировочного процесса.

Самым главным методом при тренировке юных спортсменов является метод упражнения, точнее неоднократное повторение определённых приемов и действий футболистами. Повторение может выполняться как целостный, расчлененный игровой либо соревновательный метод. К примеру более простые приемы и техники можно разучивать в целостном виде. В то же время сложные приемы и техники лучше разделять на элементы. То есть в этом случае используется расчлененный метод. Данный метод эффективен такж при разучивании командных техник и тактических приемов.

Игровой метод тренировок играет немаловажную роль в обучении футболу детей младшего школьного возраста. Его основная задача заключается в том, что все разученные приемы и техники закрепляются в соревнованиях либо различных подвижных играх. Это могут быть эстафеты, учебные игры и подвижные игры. К данному методу очень близок соревновательный метод, который заключается в том, что изученные техники и приемы закрепляются во время соревнований.

Во время занятий футболом у детей происходит развитие физических качеств при помощи различных методов. К ним относятся: интервальные, повторные, контрольные, равномерные методы.

Тактика и правильная техника как никогда важны для успеха в футболе. Большинство тренеров тратят значительное количество времени на анализ различных приемов противников, чтобы найти слабые стороны, которыми может воспользоваться их собственная команда. По этой причине клубы уже обращают внимание на интенсивную техническую подготовку во время базовой подготовки. Основам преподают, а также некоторые приемы. Независимо от того, какую позицию в команде играет игрок - он

должен иметь обширный набор технологий. Только так сегодня все еще возможно утвердиться в футболе. [24].

#### Становиться мастером рано

Поэтому юниоры уже интенсивно тренируют различные базовые техники и делают все возможное, чтобы постоянно их совершенствовать. В течение долгого времени техники были в основном о достижении чистой остановки или продолжения безопасной игры в мяч. В современном футболе мало времени для этого, потому что в последние годы спорт набирает обороты.

Кроме того, игровой поток и техническое качество вышли на совершенно новый уровень. Игровые системы спроектированы таким образом, что широкий технический репертуар неизбежен. Игроки подготовлены к матчу своими тренерами таким образом, что они могут решать технически разные игровые ситуации в свою пользу. Даже команды и дети оптимально подготовлены к этому в командах. [24].

#### Перемещения

Техника передвижения включает в себя следующего группу приемов: бег обычный (равномерный с изменением скорости и направления, темпа и ритма движения); прыжки (с места, толкаясь двумя ногами, с разбега, толкаясь одной и двумя ногами); остановки (шагом и прыжком); повороты (вперёд и назад, переступанием и прыжком); бег спиной вперёд, скрестными и приставными шагами в сторону; сочетание разных способов бега; сочетание разных приёмов передвижений.

Свободный бег - это основа успешной комбинированной игры и предпосылка для развития опасных целей. При правильной работе это зависит от координации с другими игроками, динамики и правильного выбора времени. Правильное свободное движение создает время и пространство для успешных наступательных действий.

Групповую тактическую ситуацию свободного бега можно найти в футболе в трех основных формах: уступчивый, свободный бег и свободный бег.

Этот тип свободного бега часто происходит во внешней области или в полу позиции, когда игрок отходит в сторону от своего противника.

#### Свободный бег вглубь

Свободный ход в глубину является запуск в свободное пространство позади противника, с тем, чтобы добиться пропуска (крутой перевал) другого игрока. Нередко противника заманивают встречным движением, чтобы он открыл комнату позади себя. Или беговая дорожка идет по диагонали снаружи в спину противника.

Тренировка свободного хода должна быть элементарной частью тренировки, потому что игроки должны развивать чувство пространства, времени (время) и мяч (подгонка). [25].

В технике передвижения остановки играют значительную роль. Их можно считать эффективным средством при изменении направления движения игрока и мяча. После резкой остановки игрок рывком продолжает либо меняет направление движение. Для изменения направления необходимо ориентироваться на расположение противников в игре. Движение можно продолжать в любом направлении с мячом или же без него, предварительно передав его другому игроку своей команды.

При обучении остановкам необходимо обратить внимание школьников на то, чтобы при этом скорость бега не снижалась.

#### Примерные упражнения[24]:

- 1) остановки при равномерном беге в произвольных моментах.
- 2) Выполнение остановок по сигналу тренера, который подает сигнал неожиданно для спортсменов.
- 3) Та же техника, только в этом случае остановки должны выполняться в заранее оговоренных участках поля.

Ошибки: короткий стопорящий шаг, потеря равновесия, смещение центра тяжести на одну ногу, недостаточное сгибание опорной ноги, сильный наклон туловища вперёд, расположение стоп на одной линии.

Повороты. С их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используются следующие приемы поворотов: переступание (осуществляется за счет 2 - 3 коротких шагов до необходимого направления), прыжком (его выполняют активным толчком в сторону поворота, стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении, прыжок невысокий, но достаточно широкий), поворот на опорной ноге (имеет две разновидности: выполняется на дальней от направления поворота ноге, вынося проекцию ОЦТ за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге ОЦТ тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги).

При обучении необходимо обращать внимание на выполнение поворотов на согнутых ногах при низко опущенном центре тяжести.

Примерные упражнения:

Повороты выполняются в сочетании с другими игровыми приёмами (бегом, вышагиваниями, остановками).

1) На месте поворот и переход на выполнение следующего игрового приёма (бега, прыжка, остановки);

2) Передвижение обычным бегом, выполнение поворота в обусловленном месте, произвольно, по звуковым и зрительным сигналам

преподавателя. Пример: группа движется бегом лицом вперед. Задание: «один свисток» - остановка - поворот на 90° - продолжение бега и так далее.

Ошибки: поворот выполняется на прямых ногах, на всей ступне, на двух ногах одновременно, туловище, голова, верхний плечевой пояс закрепощены.

Прыжки. Используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления.

Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги, и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

При обучении прыжкам необходимо научить: правильному отталкиванию, координации движений в безопорном положении, мягкому приземлению, грамотно рассчитывать точку встречи с мячом, оптимальные выбор места и время отталкивания.

Примерные упражнения[23]:

1) Прыжки с места и с разбега, толкаясь одной и двумя ногами вверх, вверх - вперёд, вверх - в сторону;

2) Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

3) Прыжки с поворотом в воздухе на 180 - 360°;

4) Прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные;

5) Прыжки со скакалкой.

Ошибки: неправильный выбор места и времени отталкивания, пассивное движение руками и маховой ногой в момент толчка, потеря равновесия при приземлении, постановка толчковой ноги на всю ступню или с носка.

В дриблинге проводится различие между дриблингом, держащим мяч, темпом и дриблингом с кулаками.

Удерживающее ведение мяча:

Эта форма дриблинга не нацелена на завоевание пространства, а на умную защиту мяча от атакующих противников путем многократного переноса тела между мячом и противником. Все направления движения должны быть использованы; мяч гибко направляется с обеих сторон с внутренней и внешней сторон. «Удар по мячу», оттягивание мяча назад с подошвой, отключение его от противника и различные подделки используются для сдвига мяча.

Дриблинг мяча с защитой часто происходит в тесных пространствах под постоянным натиском противников, при взаимодействии под давлением противника и при построении игры. Игровое поведение противников тщательно отслеживается, чтобы сыграть безопасный короткий пас или длинный пас, который открывает игру и ускоряет темп игры из-за этого стиля игры.

Сильные удары используются при взаимодействии на больших расстояниях, в качестве резкого удара по воротам, особенно с большого

расстояния. Проходы могут быть как катящимся, так и летящим мячом. Даже в комбинации на короткие расстояния возможны скачки. Например, двойной проход можно инициировать с помощью внешнего подъема.

Внутреннее ведение:

Внутреннее зажимное соединение, как и полное зажимное соединение, используется различными способами. Он используется в оборонительных играх на большие расстояния, в атаке полузащитников, на флангах от боковой линии, в угловых ударах, свободных ударах и ударов по воротам. Внутренний подъем особенно подходит для игры с вращением мяча и, таким образом, для придания атаке дополнительных преимуществ, перемещая мяч от противника к атакующему игроку или, в зависимости от ситуации, перемещая его наполовину высоко и жестко, или в качестве ударного в противоположную штрафную площадь.

Наружный подъем позволяет игроку сделать удар по воротам, особенно если мяч можно сыграть как в виде броска, так и для разнообразной игры. Это позволяет почти бесшовную игру стороны с полной скоростью. Его особый эффект заключается в возможности скрытого воспроизведения. В дополнение к удару по воротам и ближнему пасу можно также выполнять свободные удары в зависимости от места исполнения и положения противоположной стены, а также угловых ударов в качестве варианта с внешним пролетом.

Один из самых важных приемов, которые молодые футболисты уже должны освоить, - это внутренний удар. Также известный как внутренний паспорт, главное, чтобы игрок мог безопасно играть в футбол. Мяч и нога имеют очень большую площадь контакта здесь. Это позволяет точно выполнить пас и нацелить мяч без потерь. Для того, чтобы хороший внутренний удар был возможен, вы должны бежать навстречу мячу и, наконец, слегка наклонить верхнюю часть тела по мячу.

В то время как основная нога несет весь вес тела и стоит рядом с мячом, нога игры повернута наружу. Важно обеспечить, чтобы игровая нога

была повернута наружу, чтобы мяч, наконец, играл с центром внутренней части стопы.

Если хотите сыграть в мяч как можно выше и, следовательно, насколько это возможно, полный удар - это мера всего, что есть в футбольных технологиях. Несмотря на то, что он неуместен на коротких передачах, он обеспечивает заметный успех на больших расстояниях. Он отличается от внутреннего удара одним важным моментом: здесь площадь контакта между ногой и мячом относительно мала. Эта техника уже требует определенного навыка, потому что небольшая площадь контакта означает, что мяч может быть быстро потерян здесь. Полный удар по мячу очень часто используется вратарём. Но это также известно как облегчение.

Требуется много технических навыков, чтобы безопасно принять мяч грудью и тем самым активно вмешиваться в игру. Поэтому он часто используется в игре, только если на самом деле достаточно места для игрока. Сундук имеет одну общую черту с заголовком. Многие футболисты настроены скептически и проявляют особую осторожность. Хорошая тренировка может помочь, потому что при правильной технике прием мяча грудью не повредит, вопреки многим предрассудкам. Во время тренировки постепенно используются разные высоты, так что игроки привыкают к особенностям, связанным с ней.

Мяч может быть принят в футболе со всеми «легальными» частями тела, то есть со всеми частями стопы, колена, бедра, груди, головы, плеч, спины и ягодиц. Конечно, самый распространенный способ - взять мяч или взять его ногой, особенно внутри и снаружи стопы.

Динамическая осанка тела (осанка мяча) - это, прежде всего, преимущество, когда вы берете мяч ногой. Здесь колени слегка согнуты, а у игрока достаточное напряжение тела (мышцы ядра и ног). Если мяч приходит, он должен отскочить назад и отобрать импульс у мяча или перенаправить импульс мяча в зависимости от желаемого направления. Следует также обратить внимание на положение стопы, хотя

следует сказать, что вы не должны делать какие-либо точные спецификации здесь. Важно, чтобы мяч можно было проверить. Таким образом, вы можете видеть со многими игроками, что они используют довольно неортодоксальные приемы мяча, но они все еще работают хорошо.

Мяч можно переносить через игровую ногу (с правой ногой вправо, «вверх») или через опорную ногу (с правой ногой влево вперед).

Принимая мяч грудью, важно, чтобы мяч как можно быстрее стекал вниз (его лучше контролировать ногами). Мяч направляется в нужном направлении, поворачивая верхнюю часть тела. Здесь важно иметь достаточное напряжение в мышцах живота и спины.

Примерные упражнения:

Удар носком. Для выполнения данного упражнения необходимо произвести замах ногой и направить её в сторону мяча, вытягивая носок вперед. Опорная нога в это время должна быть чуть позади мяча. Выпрямление бьющей ноги необходимо осуществить резко, при этом носок должен попасть в середину мяча.

Удар серединой подъёма.

Выполняя это упражнение, необходимо поставить опорную ногу рядом с мячом, выполнить замах бьющей ногой и произвести ею удар в середину мяча. Левая рука при выполнении упражнения должна выноситься вперед и вверх. Удар внутренней частью подъёма. Выполнение такое же как и прямым подъёмом, но перед ударом необходимо развернуть носок наружу.

Упражнения с мячом для футболистов

Так как футбол является командной игрой, очень важно выполнение групповых упражнений. Читайте также: Польза и влияние футбола для детей и подростков Квадрат. Несколько игроков контролируют мяч на ограниченном пространстве, а 1 или 2 игрока его отбирают. Благодаря этому упражнению происходит развитие игры в пас, скорости мышления, техники и концентрации. Ниже видео об основных ошибках при игре в квадрат.

Тренировка и разминка в КВАДРАТЕ:

Необходимо разделить на 3 команды: 2 команды владеют мячом, а 3-ья его отбирает. Это упражнение похоже на предыдущее, однако здесь более чётко проявляется командная работа. Позиционная игра. Упражнение соответствует предыдущему, однако каждый игрок занимает свою позицию (защитники, полузащитники и т. д.).

При выполнении позиционной игры приобретается навык использования свободного пространства. Игра в урезанных составах. Это упражнение выполняется в командах по 2 или 3 игрока. При этом на поле есть свободный игрок, который играет за ту команду, которая ведёт мяч. Количество свободных игроков можно увеличивать. Такая игра способствует развитию периферического зрения, скорости мышления, игры в пас.

При движении мяча мяч толкается вперед путем дриблинга. Темп непрерывно увеличивается, так что игрок может даже прыгнуть в прыжок. Основная цель финта - отыграть противника. Это может быть сделано несколькими способами. Изменение темпа с мячом может иметь желаемый эффект.

Вбрасывание всегда производится в точке на краю поля, где мяч покинул поле. Это также всегда выполняется командой, которая недавно не владела мячом.

Упражнения:

Плоская остановка мяча: для этого упражнения игроки стоят на расстоянии пяти метров друг от друга и лицом друг к другу. Затем они играют в мяч. Задача теперь состоит в том, чтобы остановить его в бегах. Каков наилучший способ сделать это? С внутренней, наружной или подошвой стопы?

Высокая остановка мяча: другие игроки стоят на расстоянии одного метра друг от друга. Один игрок бросает мяч как можно более прямо на другого. Второй игрок пытается остановить входящий мяч с полным размахом, бедром или грудью. Мяч нужно бросать на разной высоте:

1. для остановки с полным пролетом примерно на высоте колена

2. для остановки с бедром примерно на уровне талии

3. для остановки с грудью на уровне плеч

Если мяч идет слишком высоко к игроку, он должен попробовать удар головой - но лоб.

Наказание: это упражнение также можно выполнить в одиночку. Либо вы ищете стену для стрельбы, либо вы прикрепляете ворота на лугу. Теперь вы пытаетесь пробить пенальти внутренним ударом, внутренним ударом или ударом пяткой.

Художник по дриблингу : в этом упражнении мяч обводится вокруг предметов, которые ранее были размещены на лугу. В начале расстояние между объектами может быть немного больше. Затем вы должны попытаться сыграть мяч все ближе и ближе к объектам, чередуя зажимы внутри и снаружи. Чем лучше игрок контролирует мяч, тем меньше и сужается промежуток с течением времени.

Игра 1: 1: в этом упражнении оба игрока должны по очереди, иногда один является атакующим, иногда защитником, затем его обменивают. Атакующий должен иметь возможность удерживать мяч на заранее определенном расстоянии от 15 до 25 метров. Если защитник забирает у него мяч, он возвращается в противоположном направлении.

Важно попробовать, какие приемы мяча - лучший способ обойти противника. Защитник должен постараться, как лучше выстроиться в линию.

Удары по мячу головой

Игра с повышенной защитой головой, с большим количеством игроков в штрафной, затрудняет атаку по воротам. Поэтому мяч часто попадает в штрафную зону. Поступающий мяч должен быть сыгран с головой или направлен прямо на цель. Даже в так называемых стандартных ситуациях (свободные удары по воротам, угловые удары) удар головой часто играет решающую роль. В начале игры необходимо систематически обучать подростков юношескому футболу, чтобы овладеть основами безопасного и

надежного использования. Удар головой используется как удар по воротам или как проход в мячах с высокой позицией.

Если в полузащите игра с ударом в основном используется для передачи высоких мячей партнерам по игре, то основная задача защитной команды - отбивать мячи в виде флангов, угловых ударов или свободных ударов максимально целевым способом из опасной зоны перед целью.

Овладение техникой удара головы также включает в себя правильное время для начала и удара головой или в летающий удар головой.

Примерные упражнения:

1) Жонглирование мячом ударами головой на месте и в движении, меняя высоту и направление отскока мяча, сочетая с жонглированием ногами и головой. Пример: игрок жонглирует мячом, последовательно ударяя по нему левой ногой - правой ногой - 2-3 раза головой и так далее. Упражнения целесообразно проводить в игровой форме с заданиями:

- а) кто дольше удержит мяч в воздухе;
- б) кто сделает подряд определённое количество ударов;
- в) жонглирующий передаёт мяч партнёру после выполнения определённого количества ударов или выполняет оговоренное игровое действие по звуковому или зрительному сигналу;

2) По воротам. Упражняются одновременно три игрока. Один занимает место в воротах, другой встает в 10 - 12 шагах от них и с угла вратарской площади ворот набрасывает мяч на 8-метровую отметку, которая обозначается заранее. Принимающий игрок разбегается и в прыжке наносит удар головой по воротам. После 6 - 8 ударов партнеры меняются ролями;

3) Через шнур. Впереди колонны занимающихся ставятся две стойки, на которые натягиваются на высоте головы игроков шнур. Перед колонной встает с мячом в руках игрок А. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, разбежался и, прыгнув, пробил мяч головой над шнуром. После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок;

Во внутреннем ударе шар пинается внутренней частью ноги. Этот метод особенно подходит для точных передач на короткие расстояния и для точных ударов по воротам с близкого расстояния. Внутренний удар также используется в комбинированной игре в стесненных условиях, например, при двойном проходе.

Несмотря на такое разнообразие применений и относительно высокий уровень безопасности, который дает игрокам этот тип удара, технология удара должна быть, по крайней мере, приоритетной. Для этого есть три причины:

Движение игровой ноги при ударе изнутри менее плавно и экономично по сравнению с типом силы. Типы силы имеют естественное движение. Из-за необходимого сгибания ноги в тазобедренном суставе во время внутреннего удара, диапазон движения ограничен, а также риск травмы ограничен.

Вторая причина заключается в том, что противник рано распознает подход к внутреннему удару. Кроме того, внутренняя часть сустава жесткая и уступает зажимному суставу.

#### Обманные движения (финты)

в любительской сфере хитрости могут принести решающее преимущество. Для этого они должны быть очень хорошо освоены. Есть некоторые игроки, которые делают десять или даже пятнадцать трюков, стоя и таким образом снижают темп атаки.

Со временем противник это знает и может адаптироваться к нему. Лучше включить трюк в плавное движение. Потому что тогда противнику трудно приспособиться к ним. [23].

Не каждый игрок может сделать каждый трюк. Есть, конечно, несколько хитростей для этого, которые лучше соответствуют его физическим требованиям. Одна из задач тренера - выяснить, какими навыками обладают его игроки, и должны продвигать их с помощью соответствующих упражнений. Он должен всегда устанавливать их в своих подразделениях.

Упражнение 1. С помощью Neymar Chop противники могут очень элегантно разыгрываться в поступательном движении, но только если они выполняются правильно. Для этого мяч направляется подошвой (кулачками) более сильной ноги.

Затем левая нога пересекается с правой ногой и помещается прямо за вращающимся сейчас мячом. Затем игровое устройство играется слегка назад левой ногой. Большинство противников удивлены этим необычным движением и больше не могут реагировать соответствующим образом. Игрок, отвечающий за мяч, создал пространство и может играть с товарищем по команде или изменить направление самостоятельно.

Есть некоторые футболисты, которые получают решающее преимущество с помощью трюков. Лионель Месси и Криштиану Роналду, безусловно, два самых известных примера. Тем не менее, эти два профессионала также являются исключительными футболистами, которые существуют только один раз. Тем не менее, это показывает, насколько важны трюки в футболе. Оба игрока имеют в своем репертуаре целый ряд обманов и подделок, поэтому у противников регулярно возникают проблемы с их остановкой.

Овладение хорошими футбольными трюками и ведение правильной техники

Однако они не только обслуживаются технически, они также имеют очень высокую базовую скорость. Именно это сочетание делает его таким взрывоопасным. Но и в любительской сфере хитрости могут принести решающее преимущество. Для этого они должны быть очень хорошо освоены. Есть некоторые кикеры, которые делают десять или даже пятнадцать альпинистов, стоя и таким образом снижают темп атаки.

Со временем противник это знает и может адаптироваться к нему. Лучше включить трюк в плавное движение. Потому что тогда противнику трудно приспособиться к ним. Следующее видео показывает Лионелю Месси, как он оставил очень сильного Джерома Боатенга простым трюком.

Следующий текст описывает, как можно практиковать трюки и какие существуют.

#### Идеальный трюк для игроков любого типа

Не каждый игрок может сделать каждый трюк. Это, конечно, выглядело бы забавно, если бы вышеупомянутый Джером Боатенг Лионель Месси оставил уловку, видимую на видео. Потому что он значительно крупнее и технически не такой опытный, как маленький аргентинец. Есть, конечно, несколько хитростей для этого, которые лучше соответствуют его физическим требованиям. Одна из задач тренера - выяснить, какими навыками обладают его игроки, и должны продвигать их с помощью соответствующих упражнений. Он должен всегда устанавливать их в своих подразделениях.

#### Некоторые очень эффективные футбольные трюки

##### Упражнение 1: Неймар-Чоп

В переводе на немецкий язык Неймар-Чоп означает нечто вроде Неймар-Хо. Бразильская суперзвезда из Парижа Сен-Жермен делает этот трюк снова и снова, и именно так он получил свое имя. С помощью Neumar Chop противники могут очень элегантно разыгрываться в поступательном движении, но только если они выполняются правильно. Для этого мяч направляется подошвой (кулачками) более сильной ноги, как это видно на видео.

Вы ищете инновационные упражнения для тренировки?

Затем левая нога пересекается с правой ногой и помещается прямо за вращающимся сейчас мячом. Затем игровое устройство играется слегка назад левой ногой. Большинство противников удивлены этим необычным движением и больше не могут реагировать соответствующим образом. Игрок, отвечающий за мяч, создал пространство и может играть с товарищем по команде или изменить направление самостоятельно.

#### Упражнение 2: Ball Pop

В этом упражнении мяч останавливается слабой ногой (на видео это правая нога). Затем он медленно катится в сторону более сильной ноги. Теперь пересекает левую, а правая нога находится прямо за неподвижным мячом. Теперь спортсмен бьет его в нужном направлении. Это упражнение также может удивить многих противников. Потому что никто не ожидает особого движения в игре.

#### Упражнение 3: волчок

На этот раз игровое движение принимается с сильной ногой, в то время как левая нога поворачивается. Мяч удерживается до обнаружения свободного товарища по команде. Упражнение идеально подходит для защиты мяча.

#### Упражнение 4: обратный удар

Так называемый обратный удар часто называют скотчем. Но как бы это ни называлось, это довольно сложно. Правая нога сначала ставится перед катящимся мячом. Тогда есть обратный проход к другой ноге. Когда мяч достиг левой ноги, он играет непосредственно с внешней частью тела. Так что спортсмен, так сказать, адаптируется, что защищать очень сложно.

#### 5. Упражнение: альпинисты

Один игрок, который освоил это до совершенства, - португальский футболист мирового уровня Криштиану Роналду. Он может идеально интегрировать альпиниста в свое движение и вряд ли потеряет скорость. В этом случае трюк вряд ли можно остановить без фола. Мяч с более сильным ведется при перешагивании. Затем другая нога совершает круговое движение

по мячу, и теперь спортсмен может решить, в каком направлении отправить мяч.

Трюки являются неотъемлемой частью футбола. В конце концов, они могут быть решением, если больше ничего не работает. Если очень глубокая команда просто не открывает никаких пропусков, решающим действием для достижения цели может стать переход в прямом поединке против человека. Есть много хитростей, которые могут принести решающее преимущество.

#### Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, то есть способностями точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их перемещения, расположения игроков и так далее. Сближаясь с соперниками сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпускает мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действием и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

#### Примерные упражнения:

1) Игрок 2 располагается сзади игрока 7 и старается перехватить мячи, посылаемые ему с расстояния 10-20 метрах игроками 5 и 6, которые, передавая друг другу мяч, передают его игроку 6, как только защитник 2 не

успеет его закрыть. Если защитник 2 коснулся или овладел мячом, он меняется ролью с игроком 7, которого опекал;

2) Пассивный отбор. Упражняются два партнера. Они занимают позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями;

3) Как в игре. Игроки разбиваются на пары. На каждую пару дается по мячу. Один из партнеров ведет мяч дальней ногой, а другой старается выбить его, выполняя подкаты. Партнеры периодически меняются ролями.

Вратарь играет важную роль в футболе. Поэтому его нельзя исключать из командных тренировок. Хороший вратарь также является технически хорошо подготовленным полевым игроком.

Упражнения для обучения ударов по воротам:

1. по заранее выбранной цели. На стене нужно нарисовать несколько целей. Это могут быть квадраты или круги. Игрокам нужно с расстояния 10-12 метров наносить удары по мячу. Каждый игрок предварительно должен назвать цель в которую предполагает попасть.

2. Вариация упражнения с нарисованными воротами. Каждый игрок пинает мяч в ворота которые укажет тренер.

3. По катящемуся мячу. Упражнение выполняется следующим образом: игроки катят перед собой мяч при этом нанося удары с разной стороны. [21].

### **1.3 Анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста**

В.М. Гелецкий утверждает, что младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет. В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих

двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека [41].

Чаще всего в рамках учебно-тренировочной работы в общеобразовательных учреждениях, либо при групповых формах работы, учителям и тренерам по физической культуре удобней использовать метод так называемой «групповой индивидуализации». Если говорить о показателях развития выносливости у детей то эту группу критериев следует разделить на 3 отдельных подгруппы: сильный показатель, средний показатель и слабый показатель уровня выносливости. После этого необходимо говорить о том, что учителя физической культуры во время занятий должны осуществлять дозировку упражнений в зависимости от принципа доступности упражнения для каждого конкретного ребенка. Принцип доступности в процессе проведения занятий по физической культуре необходимо использовать в соответствии с направленностью занятия [9].

Развитие процессов памяти может быть значительно улучшено с помощью упражнений, поскольку у ребенка уже есть все возможные аналогии и ассоциации, с которыми он может запомнить каждый новый факт. Если воспоминания о младшем школьнике основаны на ассоциациях, а

последние (как полагают последователи физиологической психологии) зависят от организованных мозговых путей, тогда ясно, почему близость и повторение так важны. Пути, по которым часто или недавно следовали, легче всего достичь, и ожидается, что они дадут желаемые результаты [9].

Младший школьный возраст включает, как Я.М. Коц, большой потенциал для интеллектуального развития детей. В первые три-четыре школьных года заметен прогресс в умственном развитии детей. От доминирования визуально эффективного и элементарного образного мышления до концептуального уровня развития и логики плохого мышления студент поднимается до вербально-логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого века связано с преобладанием предоперационного мышления, а конец связан с преобладанием операционного мышления в концепциях [17].

Комплексное развитие мышления детей младшего школьного возраста идет по разным направлениям: усвоение и активное использование языка, сочетание влияния всех типов мышления друг на друга: визуально эффективное, наглядно-образное и словесно-логическое; Выделение, изоляция и относительно самостоятельное развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной [17].

Н.Н. Данилова считает, что первичная готовность и способность запоминать и воспринимать имеют первостепенное значение. Для этого есть действительно необычные данные. Речь идет не только о свойствах памяти. Авторитет учителя велик и велик для учеников начальной школы их отношение дает понять, что он следует его указаниям и делает именно то, что должен [9]. Такая легковверная забота в значительной степени способствует ассимиляции. В этом случае неизбежная имитация начального образования основана на интуиции ребенка и его особой инициативе. В те же годы дети часто склонны говорить: рассказывать обо всем, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору, в книге, в журнале. Разделение необходимости возродить в сознании то, что было с ними в последнее время,

может указывать на силу впечатлений; Так сказать, дети стремятся познакомиться с ними. Все это уникальные внутренние условия для начала обучения. В младшем школьном возрасте острота восприятия, наличие необходимых предпосылок для словесного мышления, ориентация умственной деятельности на повторение, внутреннее принятие создают благоприятные условия для обогащения и развития психики [9].

Младший школьный возраст содержит в себе, как отмечает Я.М. Коц, большой потенциал для умственного развития детей. За первые три-четыре года обучения в школе довольно заметным бывает прогресс умственного развития детей. От доминирования наглядно-действенного и элементарно образного мышления, от до понятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с доминированием до операционального мышления, а конец – с преобладанием операционального мышления в понятиях [17].

Комплексное развитие детского мышления в младшем школьном возрасте идет в нескольких направлениях: усвоение и активное использование речи, соединение влияния друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического; выделение, обособление и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной [17].

В исследовании О.В. Куренкова показала, что функциональная межполушарная разница возникает в основном в процессе обучения и зависит как от особенностей личности, так и от метода обучения. В конце третьего класса дети показали сдвиг в направлении активации левого полушария по сравнению с их показателями в первом классе, потому что в обычной школе обучение основано на логическом и словесном методе.

И.В. Чмиль утверждает, что очень важно систематически развивать мышление ребенка, используя специальные приемы и методы для развития

умственных действий. Вы можете использовать специальные приемы для развития мышления у детей младшего школьного возраста:

1. «Четвертый доп.» Задача включает исключение темы, которая не имеет общих характеристик для остальных трех.

2. «Исключение излишков». Вы берете любые три слова, например «собака», «помидор», «солнце». Необходимо оставить только слова, которые обозначают похожие объекты в чем-либо, и исключить слово «лишнее», которое не имеет этой общей черты.

3. Придумайте недостающие части истории, если одна из них отсутствует (начало события, середина или конец) [31].

Обучение в образовательном процессе как необходимое средство реализации, анализа, рефлексии и планирования становится особым умственным действием, позволяющим младшему ученику косвенно размышлять об окружающей действительности.

Мышление имеет три основные формы: визуально эффективное, визуально образное и словесно-дискурсивное. По сравнению с детьми дошкольного возраста младшие школьники меняют содержание мышления на основе анализа - теперь ребенок может подчеркивать существенные связи и отношения в предметах и явлениях.

Младший школьный возраст является наиболее критическим этапом формирования двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движения, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физические знания. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать ребенка, чтобы расширить спектр физических способностей, овладев основами техники упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной координации является предметом физической подготовки детей младшего школьного возраста. До конца этого периода рекомендуется ориентировать ребенка на занятия спортом или физическими упражнениями, которые наилучшим образом

соответствуют его или ее навыкам и интересам и могут быть выполнены в конкретных условиях жизни этого ребенка [22].

Для детей младшего школьного возраста необходимость в высокой физической активности само собой разумеется. Моторная активность - это общее количество двигательных действий, которые человек выполняет в повседневной жизни.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

**Первый этап** – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. Нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

**Второй этап** – в период с (25.02.2019 по 1.05.2019 г.) года нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 20 респондентов. Анкетирование было направлено на выявление развития технико-тактической подготовке футболистов у мальчиков чей возраст составил 10-12 лет.

**Третий этап** – на данном этапе работы нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с целью экспериментальным путем доказать эффективность разработанной методики развития технико-тактических действий. Педагогический эксперимент проходил в футбольной академии г. Краснодара возраст которых составлял 10-12 лет. Юные футболисты были разбиты на 2 группы по 10 человек. Все две группы были укомплектованы только что набранными детьми без предварительного обучения. Перед проведением педагогического эксперимента нами были проведены контрольные упражнения. По результатам тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группа.

**Четвертый этап** – обобщение полученных данных, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики.

Нами использовался в работе t-критерий Стьюдента. Далее мы приступили к анализу полученных результатов педагогического

эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы

## 2.2 Методы исследований

Для решения поставленных задач были применены следующие методы научного исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

- анализ и обобщение литературных источников – нами было проанализировано 50 литературных источника и периодическая печать по вопросам методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов;

- анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В 2019 г. с целью выявления техники и тактики футбола у юношей, нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие 20 спортсменов: спортсменов I разряда – 34% и любителей – 66%, не имеющих званий (т.е. начинающих). Возраст респондентов составил 10-12 лет.

- педагогическое тестирование осуществлялось комплексно для определения динамики подготовленности юных футболистов. Оно состояло из полевых испытаний. На территории футбольной Академии г. Краснодара выполнялись контрольные нормативы, рекомендованные учебными программами по футболу (2019).

- В педагогическом эксперименте приняли участие футболисты футбольной академии г. Краснодара возраст которых составлял 10-12 лет. Юные футболисты были разбиты на 2 группы по 10 человек. Используемым тестом был комплексный тест по методике А.П. Золотарева (2000).

Технико-тактическая подготовка футболистов 10-12 лет оценивалась с помощью контрольных упражнений. Оценивалась индивидуальная технико-тактическая подготовка и уровень владения групповыми технико-тактическими действиями.

Уровень индивидуальной технико-тактической подготовленности юных футболистов определялся с помощью следующих тестов:

1. Ведение мяча с обводкой стоек. В каждом случае фиксируется время выполнения упражнения без учета реакции старта. При выполнении ведения мяча с обводкой мяч в исходном положении устанавливается на линии старта, до первой стойки необходимо выполнить не менее двух касаний мяча, не считая стартового ("взять" мяч под контроль).

2. Жонглирование мячом – удержание мяча в воздухе правой и левой ногой, бедром и головой. Выполнение ударов допускается в произвольной последовательности. Учет осуществляется по количеству ударов, которые выполнены разными приемами.

3. Выполнение ударов по воротам с расстояния 16,5 м на точность по 5 ударов правой и левой ногой. Учитывалось суммарное количество попаданий в ворота;

Математико-статистический метод;

Обработка результатов исследования проводилась с помощью современных методов статистического анализа [34].

Применение математических методов статистики в исследованиях заключалось в количественном анализе экспериментальных данных и установлении взаимосвязи и взаимозависимости между ними. Такой анализ предоставляет широкие возможности для более глубокого изучения механизмов обучения двигательным действиям, для выявления наиболее эффективных путей целенаправленного развития физических качеств и двигательных способностей.

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента.

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

$$M = \frac{\sum V}{n} ; \quad (1)$$

где  $\sum$  - знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариантов.

1. В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} \quad (2)$$

где V<sub>макс</sub> - наибольшее значение варианты;

V<sub>мин</sub> - наименьшее значение варианты;

K – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} ; \quad (3)$$

где n – число измерений,

Вычислить среднюю ошибку разности:

$$t = \frac{M_{\text{э}} - M_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}} ; \quad (4)$$

Достоверность различий определяют по таблице (t – критерий Стьюдента). Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости (t<sub>0,05</sub>) при числе степеней свободы f=n<sub>э</sub>+n<sub>к</sub>-2, где n<sub>э</sub> и n<sub>к</sub> - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

Системный подход к разработке и совершенствованию методики тренировки футболистов предполагает поиск и формирование новых педагогических технологий (Тюленьков С.Ю., 2007 и др.). В этой связи ряд авторов отмечает, что существующим традиционным методикам технической подготовки юных футболистов более 40 лет и в них имеют место серьезные противоречия между устоявшейся практикой и рекомендациями современных научных исследований. Как отмечают Пономаренко П.А., Петухов А.В., Андружейчик М.Я., значительной проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов стала укоренившаяся система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений. Для разрешения указанной проблемы в практику работы с футболистами 10-12 лет необходимо, по мнению Золотарёва А.П. и Сучилина А.А., в первую очередь направлять формирование «двигательного «фонда» средствами многоцелевых подвижных и спортивных игр. В практике уже существует обоснованное направление в учебно-тренировочном процессе - обучать юных футболистов с помощью игровых методов. Однако средства, применяемые на протяжении последних тридцати лет, требуют дополнений в содержании с учетом современных требований к подготовке юных футболистов. Экспериментальная методика характеризуется следующими положениями: - отбором и комплектованием групп начальной подготовки на основе информативных для футбола показателей физического и функционального состояния организма школьников 10-12 лет; - обучением юных футболистов тактике игры в ограниченных составах на малых площадках; - перераспределением времени и преобразованием структуры подготовки на основе увеличения игровых средств; - дифференцированием игровых средств на основе разновидностей подвижных и спортивных игр; - регламентацией продолжительности игры и времени отдыха; - интегральной оценкой эффективности методики подготовки посредством регистрации технико-

тактических действий (ударов в ворота, обводки, передач мяча, отбора и перехвата) футболистов во всех проведенных матчах. При этом отличительной особенностью методики является расширенное использование подвижных и спортивных игр. Обучение юных футболистов в группах начальной подготовки (в 2019 — 2020 гг.) проводилось на протяжении 36 недель по 6-8 учебных часов в неделю (общий объём времени в год в обеих группах - 312 часов).

### ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

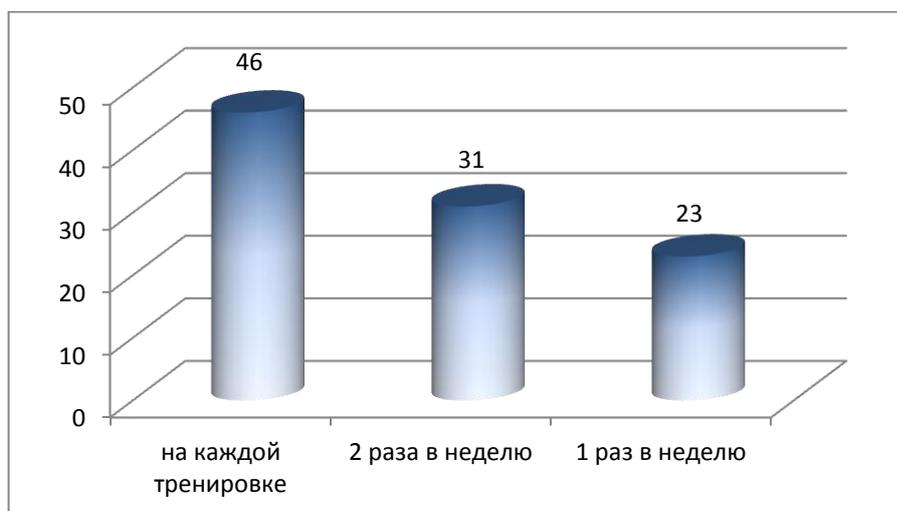
#### 3.1. Выявление особенностей технико-тактической подготовки в футболе

Всегда во всех видах спорта применяются технико-тактические приёмы для успешной реализации определённых задач. Детям, занимающимся в секции футбола, очень нравится как можно больше забивать голов, чем играть в обороне. Исходя из этого очень важен вопрос технических и тактических действий атакующих игроков.

В 2019 г. с целью выявления техники и тактики футбола у юношей, нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие 20 спортсменов: спортсменов I разряда – 34% и любителей – 66%, не имеющих званий (т.е. начинающих). Возраст респондентов составил 10-12 лет .

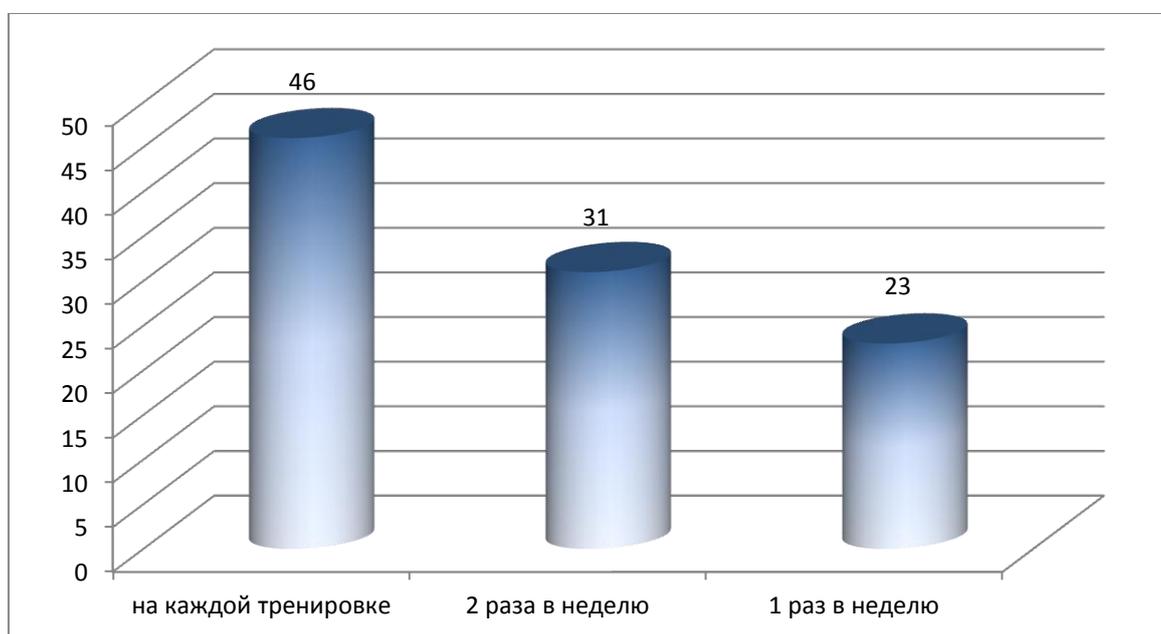
По итогам анкетирования были получены следующие результаты.

Посвящают развитию технической подготовке в футболе на каждой тренировке 46% респондентов, всего 31% респондентов посвящает развитию технической подготовке в футболе два раза в неделю на тренировках и у 23% респондентов лишь одна тренировка в неделю посвящена развитию технической подготовке. (рис. 1).



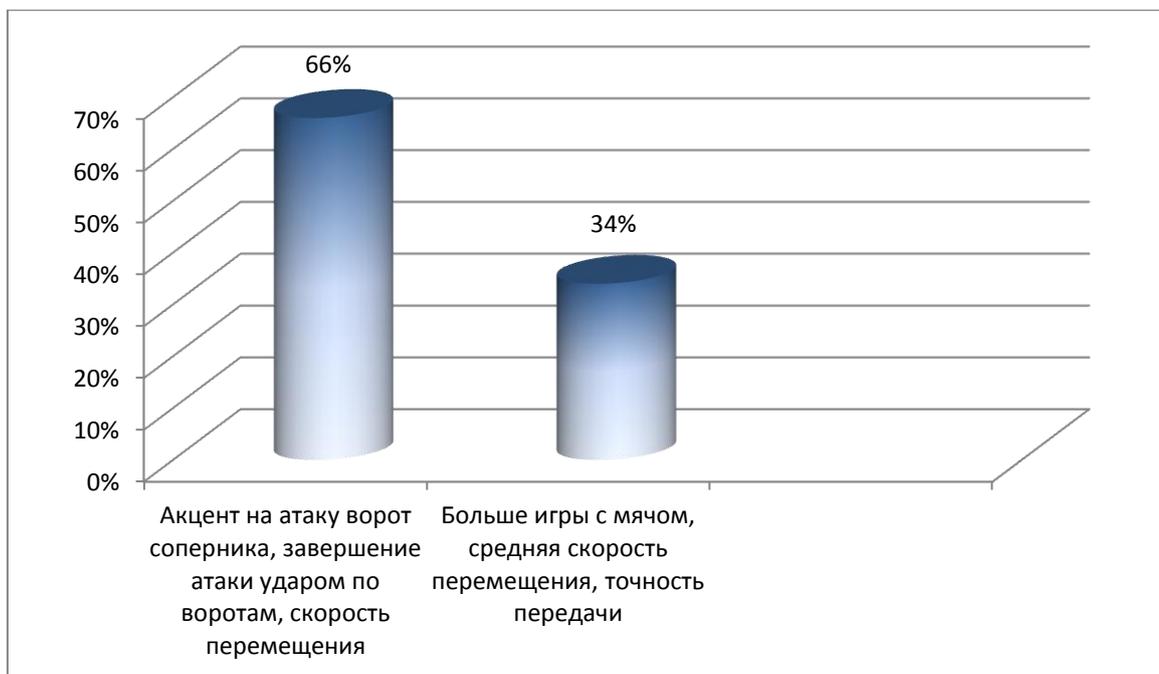
*Рисунок 1* – Количество дней в неделю, выделяемое на развитие технической подготовки в футболе

Количество дней в неделю, выделяемое на тактическую подготовку в футболе. Уделяют больше 30 минут на каждой тренировке для развития тактической подготовки 66% респондентов, меньше 30 минут на каждой тренировке для респондентов, 30 минут на каждой тренировке для тактической подготовки развития технической подготовке уделяют 23%— 11



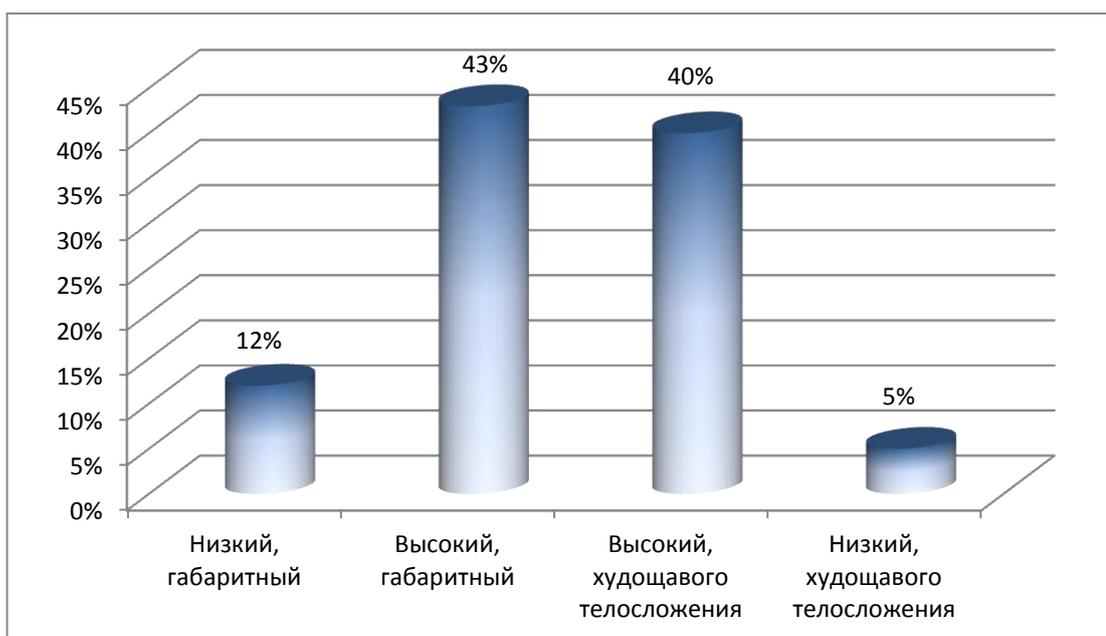
*Рисунок 2* – Время, необходимое для развития технической подготовки в футболе

В зависимости от амплуа футболиста, каждому игроку предъявляются требования игры на каждой позиции. Исходя из проведённого анкетирования, результаты показали что основными требованиями являются: Акцент на атаку ворот соперника, завершение атаки ударом по воротам, скорость перемещения.



*Рисунок 3 – Требования, предъявляемые футболисту, играющему на амплу нападающего*

Как вы думаете, какими антропометрическими данными должен обладать футболист играющий на позиции нападающего? Низкий, габаритный-12%, высокий, габаритный-43%, высокий, худощавого телосложения-40, низкий, худощавого телосложения-5%.



*Рисунок 4 – Антропометрические данные футболиста играющего на позиции нападающего*

Какими качествами должен обладать нападающий? (игрок с мячом)  
Высокая скорость-60%, голевое чутьё-44%, сильные мышцы-6%, точный удар-76%

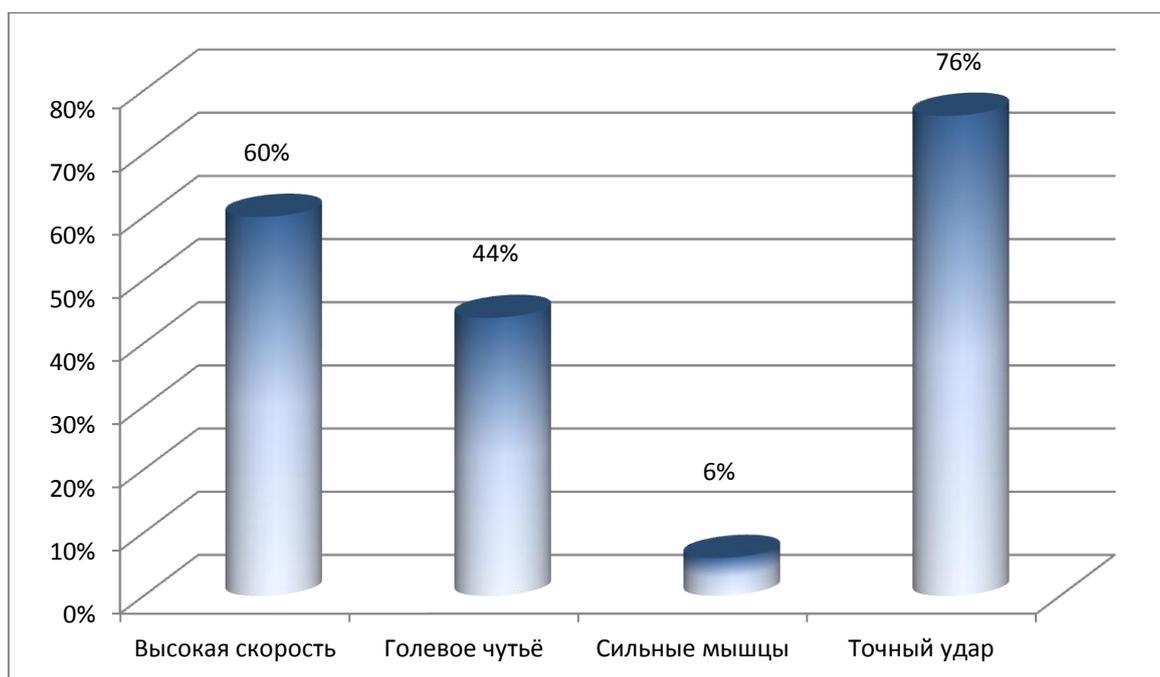


Рисунок 5 – Важные качества нападающего

Возможность тактических задач без упорства на техническую подготовку .

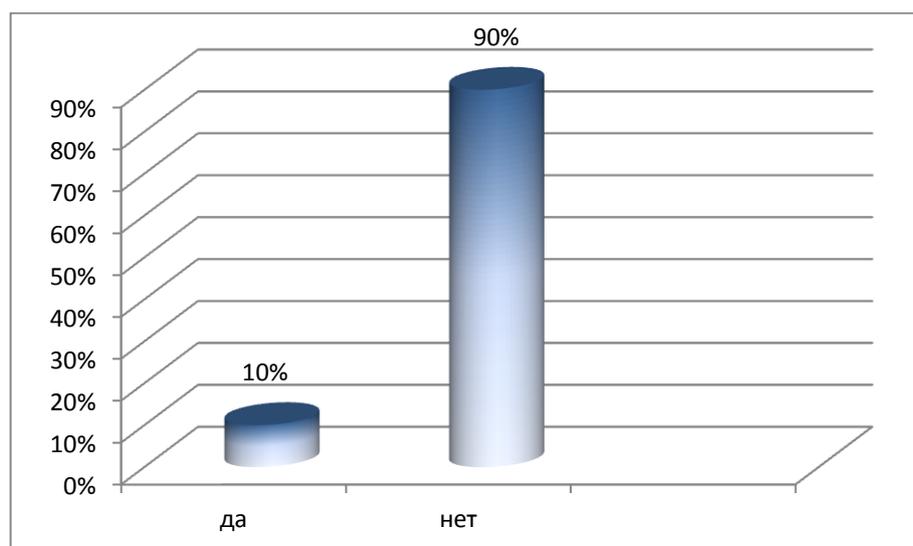
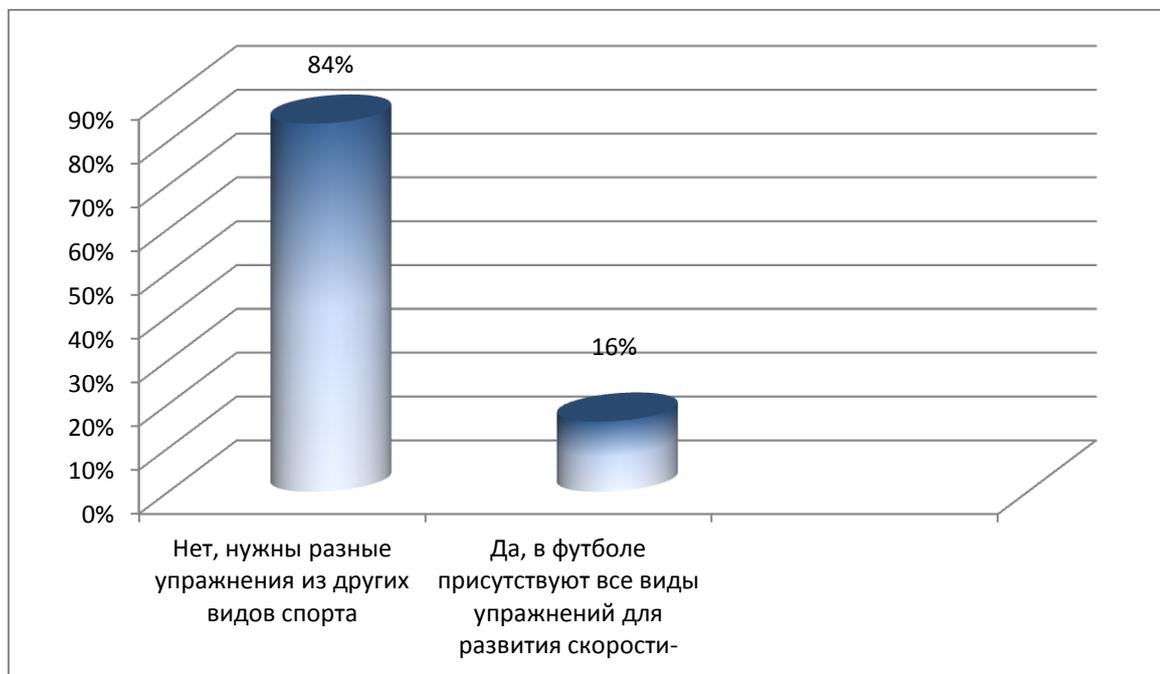


Рисунок 6 – Возможность тактических задачи без упорства на техническую подготовку

Развитие скорости за счет футбола. Нет, нужны разные упражнения из других видов спорта-84%, Да, в футболе присутствуют все виды упражнений для развития скорости-16% .



*Рисунок 7 – Развитие скорости за счет футбола*

Как, по вашему мнению в футболе в большинстве случаев реализуются атаки на ворота соперника?

За счет точности передач и открывания-26%, За счет подсказа-6%, За Счет открывания, передач, ударов и подсказа во время игры-68%

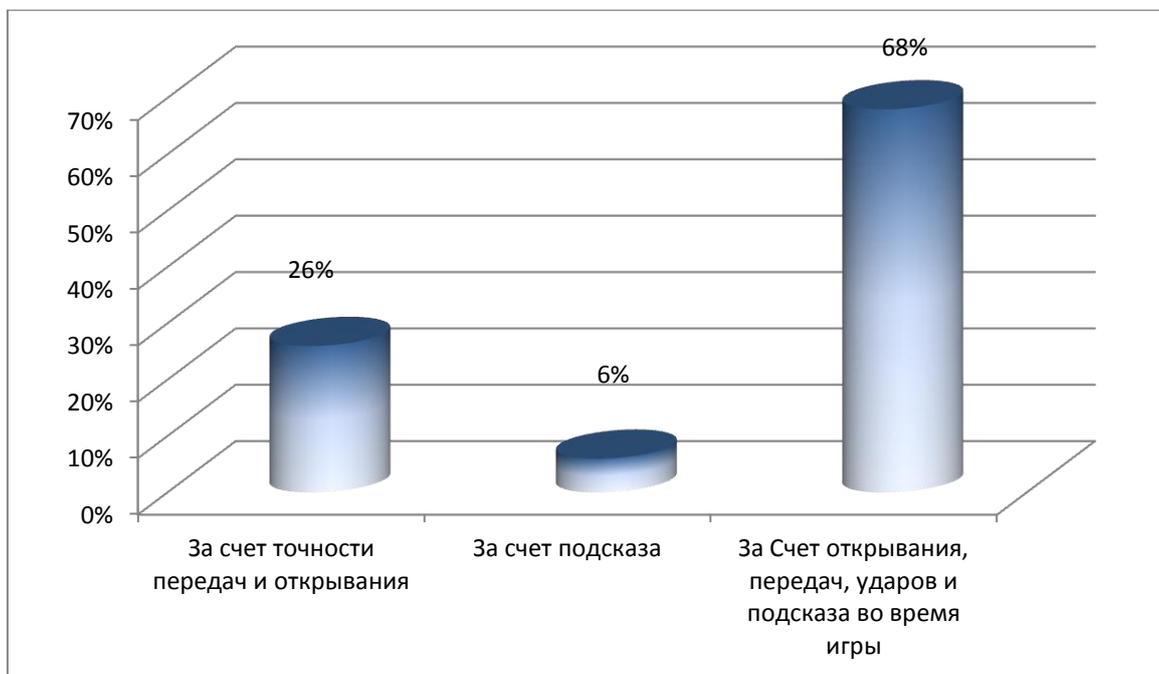


Рисунок 8 – Реализация атак в футболе на ворота соперника

Атакующие действия в атаке реализует:

Только игрок атаки, нападающий -24%, Игроки любой позиции могут отличиться атакующими действиями-76%

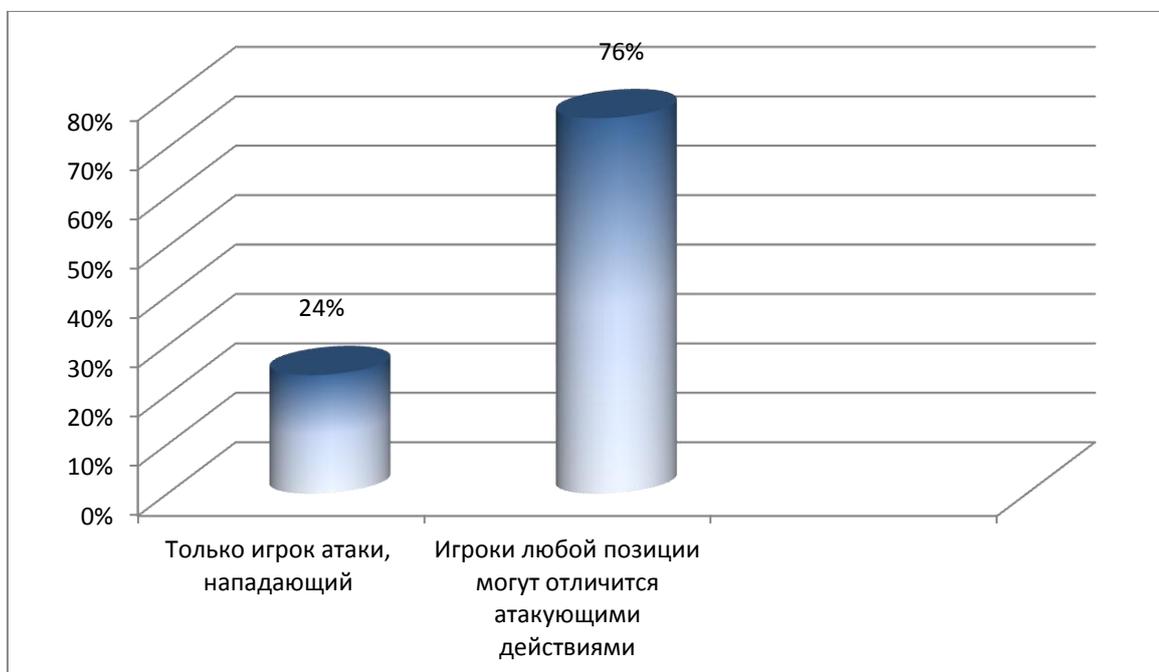


Рисунок 9 – Атакующие действия футболистов на поле

### Упражнения применяемые для игры в атаке в футболе

Бег на скорость с мячом и без мяча-40% , Дриблинг на скорости-71%,  
Удары по воротам после ведения-36%, Комплекс силовых упражнений-4%

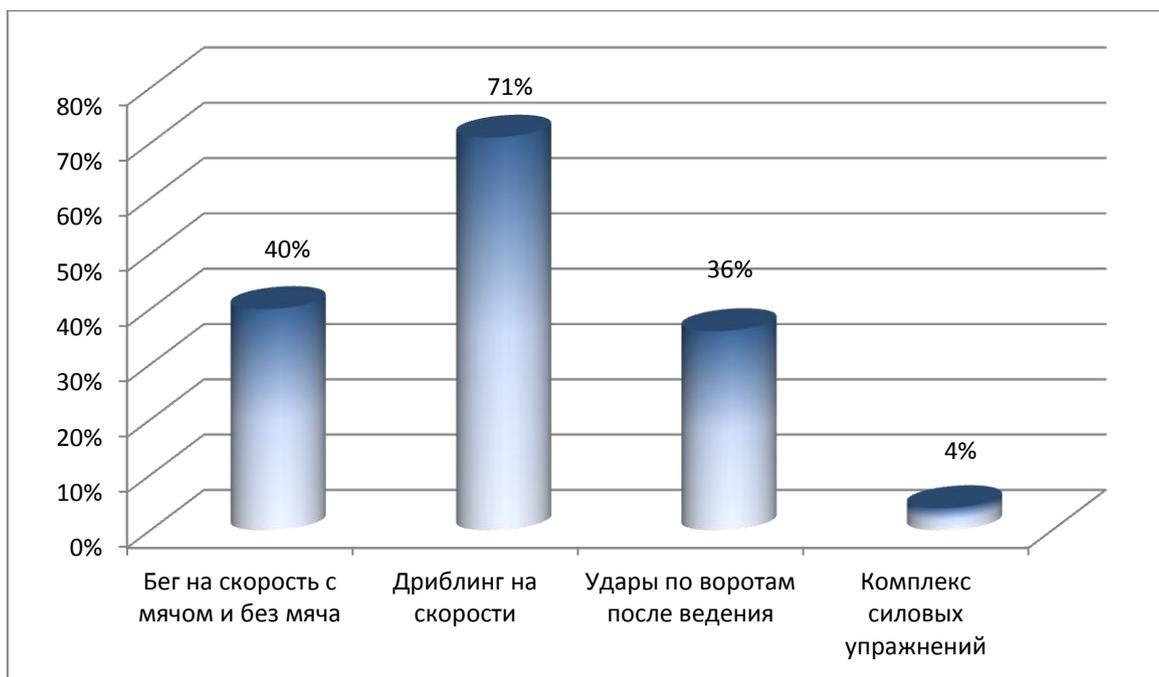


Рисунок 10 – Упражнения, применяемые для игры в атаке в футболе

### Факторы влияющие на качественную игру в атаке

81% Правильное открывание, 68% Голевое чутьё, 41% рост-вес, 40%  
Скорость перемещения с мячом и без мяча



Рисунок 11 – Факторы влияющие на качественную игру в атаке

Выносливость футболистов: 91% респондентов ответили что, закладывается фундамент спортивного мастерства, 9% респондентов что лучше переносятся тяжелые тренировки

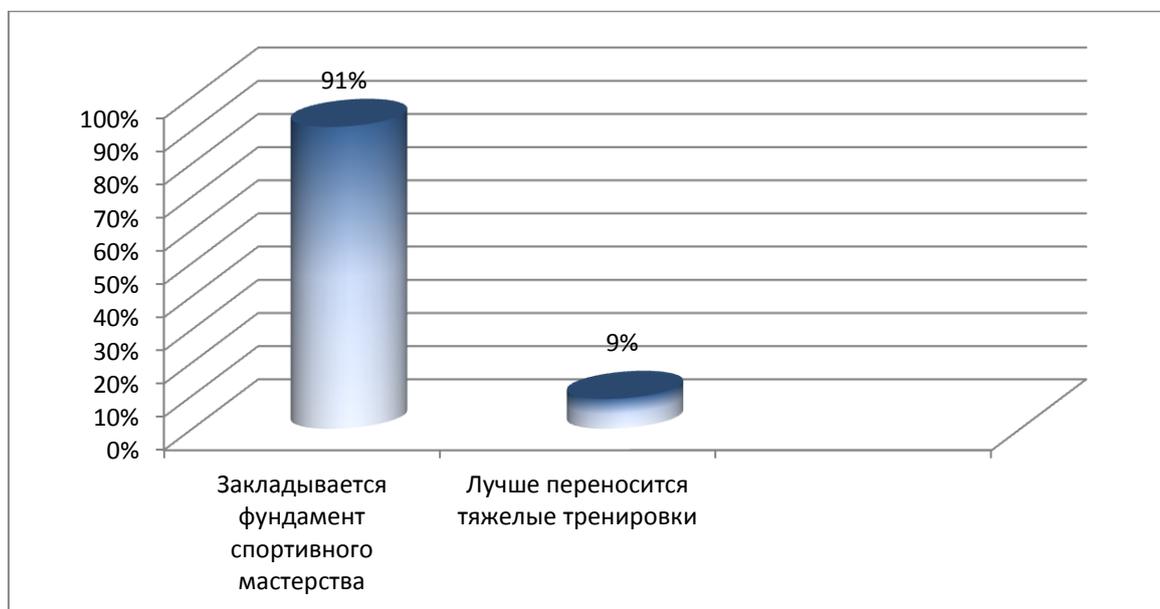
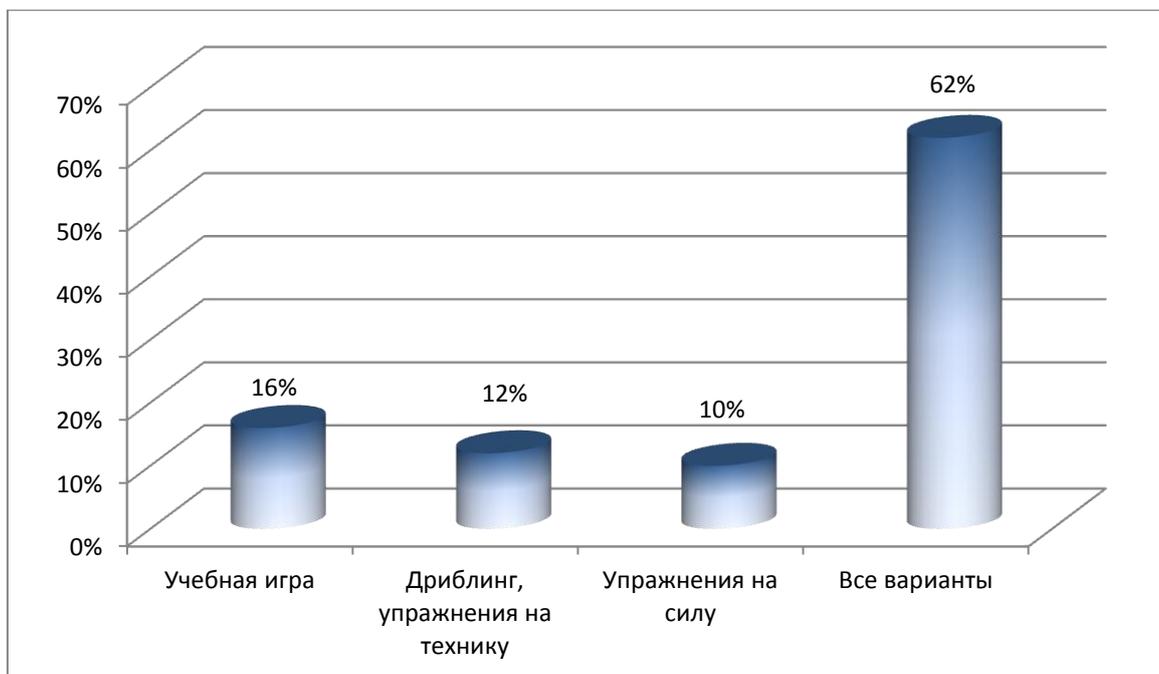


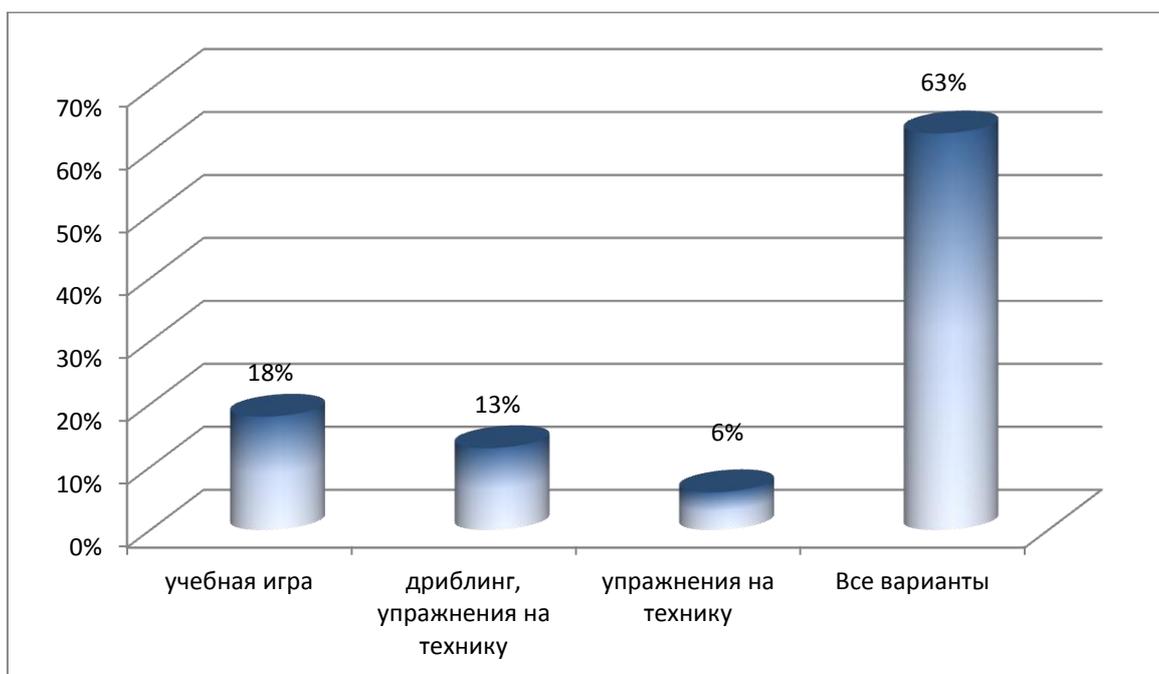
Рисунок 12 – Общая выносливость футболистов

Упражнения эффективно решающие задачи технико-тактических компонентов футболистов. 62% респондентов ответили что это учебная игра, дриблинг, упражнения на технику, упражнения на силу, 12% респондентов что это только дриблинг, упражнения на технику, 16% только учебная игра, 10% только упражнения на силу



*Рисунок 13* – Упражнения эффективно решающие задачи технико-тактических компонентов футболистов

Упражнения эффективно решающие задачи технико-тактических компонентов футболистов : 16% учебная игра, 18% Дриблинг, упражнения на технику, 13% Упражнения на технику, 6%



*Рисунок 14* – Упражнения эффективно решающие задачи технико-тактических компонентов футболистов

Завершая п.3.1 Выявление особенностей технико-тактической подготовки в футболе можно сделать вывод:

При изучении результатов анкетирования, нами были сделаны выводы о том, что большинство спортсменов уделяют внимание технической подготовке на каждой тренировке, не менее 30 минут на техническую и не менее 30 минут на тактическую подготовку. Выявлено что, игроки выполняющие атакующие функции на поле должны иметь акцент на завершение атак голов в чужие ворота. Игрок имеющий амплуа нападающего, несёт в команде в основном только атакующие действия и он должен обладать следующими антропометрическими данными: высокий, худощавого телосложения. Имея очень хорошую стартовую и дистанционную скорость. Так же выявлено что для качественной тактической подготовке необходимо уделять много времени и внимания технической подготовке. Игроки, выполняющие атакующими функциями должны иметь хорошую физическую подготовленность и обладать хорошим дриблингом для качественной реализации атаки.

### **3.2 Результаты повышения уровня технико-тактической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста**

Перед проведением педагогического эксперимента у обучающихся исследования были приняты контрольные нормативы, которые отражают технико-тактическую подготовленность:

1. Ведение мяча любым способом с обводкой стоек.
2. Базовое (обычное) жонглирование мячом.
3. Выполнение ударов по воротам с расстояния 16,5 м на точность по 5 ударов правой и левой ногой.

В начале и в конце педагогического эксперимента проводились тестирования, позволяющие определить эффективность одного из вариантов.

В эксперименте приняли участие 2 группы футболистов Футбольной академии г.Краснодар в возрасте 10-12 лет. В рассматриваемых показателях подготовленности спортсменов в группах в начале эксперимента по большинству параметров отсутствовали статистически достоверные различия. В педагогическом эксперименте был использован весь объем традиционных средств совершенствования технического мастерства юных футболистов. Этот объем был спланирован таким образом, чтобы сложность их выполнения постоянно увеличивалась по мере достижения определенной эффективности данного типа заданий.

Для решения задач нами был разработан комплекс упражнений для повышения эффективности технико-тактических приемов.

### **Удар мяча**

В тренировочном процессе для улучшения ударов мы поставили на футбольные ворота сетку с разметками для отработки точности удара. Игроки по названию тренера должны послать мяч в заданный угол прикрепленной сетки. Упражнения данной направленности выполнялись сильной и слабой ногой. Способы ударов менялись по достижению положительного результата: удар подъемом стопы, удар внешней частью подъема, удар внутренней частью подъема. (Рисунок 15)

### **Жонглирование мяча**

Для улучшения качества и количества жонглирования мы применили в тренировочном процессе теннисные мячи, так как из-за малой площади соприкосновения стопы с мячом, игроки хорошо подстраивались под удар мяча включая обе ноги. После выполнения упражнения с теннисным мячом у игроков был положительный перенос на футбольный мяч.(Рисунок 16)

### **Ведение мяча**

Для улучшения контроля над мячом при его ведении мы применили когнитивные упражнения для переключения внимания. В процессе ведения мяча игрок переключал внимание на цветовые сигналы показанные

тренером, тем самым сохраняя внимание над мячом. Перенос в игру после выполнения данных упражнений был положительным.(рисунок 17)

Таблица 1 – Данные результатов тестирования контрольной группы футболистов 10-12 лет до и после педагогического эксперимента (  $\bar{X} \pm m$  )

Тесты	Результат		Прирост %	P
	начальный	конечный		
1. Удар на дальность (м)	10,0 ± 0,2	24,0 ± 1,0	140,0	< 0,001
2. Жонглирование (кол-во)	3,0 ± 0,4	8,0 ± 0,5	166,7	< 0,001
3. Ведение (сек)	12,1 ± 0,21	12,0 ± 0,21	0,8	> 0,05

Прирост в тесте удара на дальность составил 140 %. К этой группе тестов относится и жонглирование мяча, прирост, при выполнении которого составил 166,7 %.

Прирост не обнаружен в тесте ведение.

Анализируя полученные результаты (таблица 2) в ходе педагогического эксперимента в группе, можно констатировать, что по всем показателям подготовленности результаты выросли. жонглирование, показатели увеличили свои результаты с высокой достоверностью (P < 0,001).

Таблица 2 - Данные результатов тестирования в экспериментальной группе футболистов 10- 12 лет до и после педагогического эксперимента (  $\bar{X} \pm m$  )

Тесты	Результат		Прирост %	P
	начальный	конечный		
1. Удар на дальность (м)	20,0 ± 1,4	25,0 ± 1,3	25,0	<0,01
2. Жонглирование (кол-во)	5,0 ± 0,9	9,0 ± 0,9	80,0	<0,001
3. Ведение (с)	11,7 ± 0,13	10,6 ± 0,08	9,4	<0,05

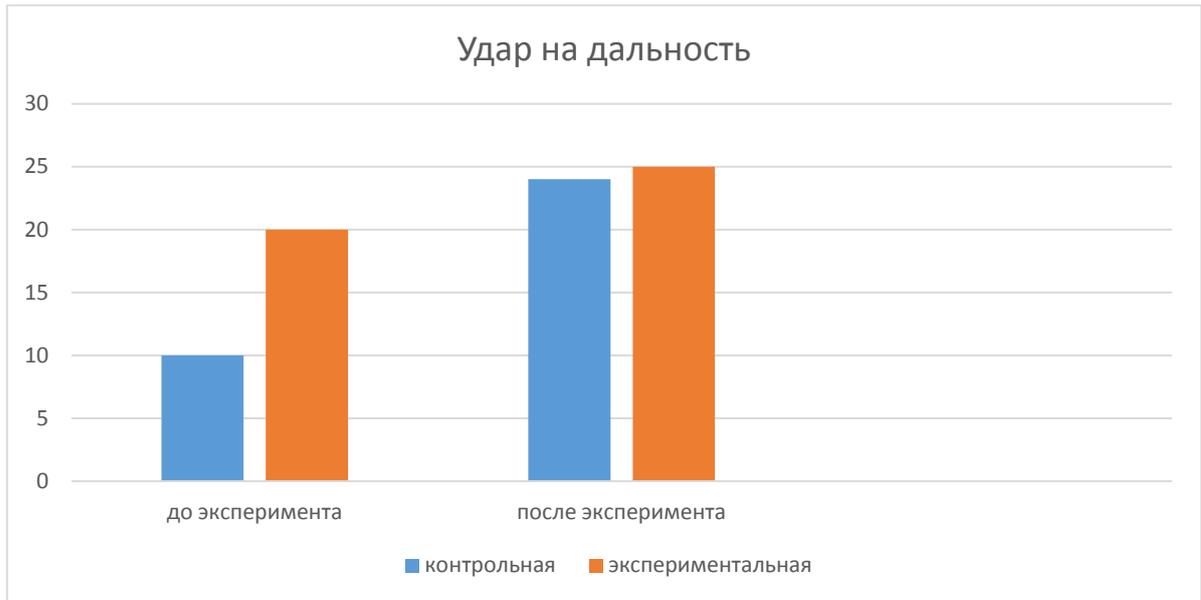


Рисунок 15- Прирост показателей удара по мячу после эксперимента

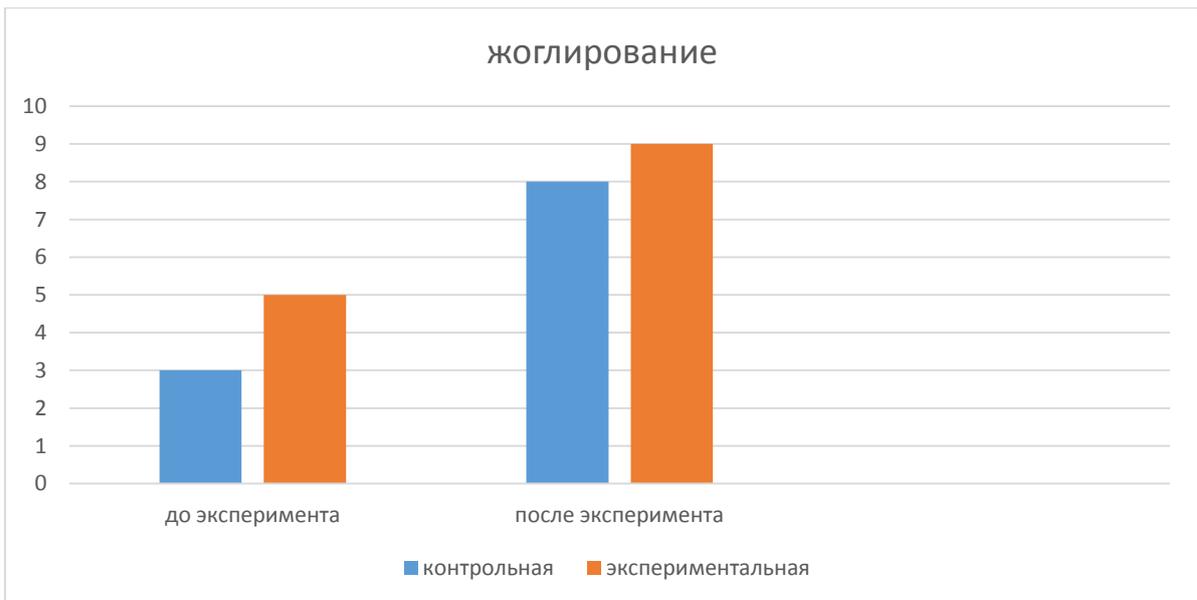
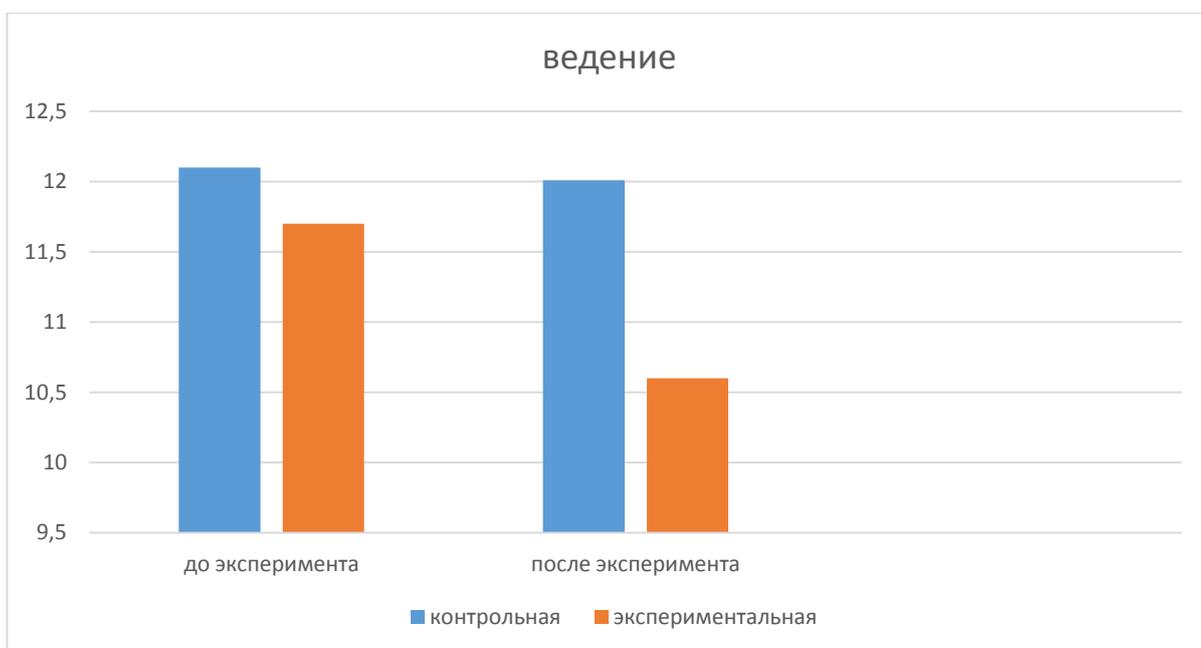


Рисунок 16- Прирост показателей жонглирование мяча после эксперимента



*Рисунок 17-* Показатели ведения мяча после эксперимента

Результаты прироста при выполнении удара на дальность, выросли с достоверностью ( $P < 0,01$ ). Показатели, входящие в комплексный тест по методике А.П. Золотарева (2000) увеличились с достоверностью ( $P < 0,05$ ).

Следовательно, начало обучения с ведения мяча, а не ударов у юных футболистов вызывает прирост, что, несомненно, скажется на процессе обучения технике футбола.

Таким образом, подводя итог полученным результатам педагогического эксперимента можно сказать, что предлагаемые варианты обучения техническим элементам не ухудшают показатели подготовленности игроков.

Однако необходимо отметить, что достоверность прироста в комплексном тесте по методике А.П. Золотарева (2000) в группе, занимавшейся по программе педагогического эксперимента, говорит о том, что предлагаемое перераспределение часов, отводимых на обучение различным способам ведения мяча, предпочтительней.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Центральное место в тренировках при обучении игре футболу занимает технико-тактическая подготовка. Это процесс, который способствует овладению необходимыми знаниями и навыкам движения. Данные навыки позволяют развить тактическое мышление и творческие способности игроков.

Главные задачи такой подготовки заключаются в том, что:

- усваиваются специальные знания, которые обеспечивают эффективность деятельности в игре;
- изучаются игровые приемы, важные для игры в команде;
- воспитывается и развивается мышление и творческие способности игроков, которые позволяют обеспечить эффективное применение полученных умений в игре.

В процессе работы была разработана методика технико-тактической подготовки обучения детей младшего школьного возраста игре в футбол с использованием специальных упражнений.

Также выявлена эффективность использования данной методики в процессе подготовки.

Для подготовки игрока высшего класса, важно освоить весь технический и тактический арсенал игры, начиная с детского возраста. При этом обучение должно строиться следующим образом:

- ознакомление ударам по мячу ногами и способам остановки мяча;
- проведение игр 3х3, 4х4, 5х5, 6х6;
- обучение техникам ведения мяча, выполнения финтов;
- обучение ударам головой по мячу;
- ознакомление с техникой вбрасывания и отбора мяча.

Данная последовательность в технико-тактической подготовке позволяет освоить юному игроку весь тактический и технический арсенал игры. Это достигается благодаря постепенному усвоению материала.

Обучение должно строиться из принципа от простого к сложному. Все технические приемы изначально выполняются на месте, потом в движении, с пассивной атакой соперника, активное нападение противника. В конце приемы закрепляются в учебных играх.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Александров, Н.В. Курова Физическая культура .— СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) / М.М. Безруких. – М.: «Академия», 2015. – 416 с.
3. Бишаева, А.А.Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
4. Варюшин В. В.Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для вузов /В. В. Варюшин. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2010. - 211 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
6. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
7. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с.
8. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография / В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2016. – 169 с. С.20.[53, С.20]
9. Данилова, Н.Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 373 с.
10. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 240с.
11. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В.Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин.— М. : Человек, 2013. — 912 с.
12. Заваров А. Футбол : Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров.СПб. : Питер, 2010. - 202 с.

13. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
14. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
15. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
16. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. — М. : Спорт, 2016. — 176с.
17. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 135 с.
18. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
19. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
20. Куренкова, О.В. Младшие школьники: способности и одаренность / О.В. Куренкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №9. –С. 121-125.
21. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.— М. : Человек, 2015.— 256 с.
22. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
23. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.
24. Мартенс, Р. Успешный тренер.— М. : Человек, 2014. — 440 с.
25. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе: учебно-методическое пособие. / А.В.Моисеенко, В.Г. Шилько.— Томск : ТГУ, 2011. — 64 с
26. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва: 2012.- 869 с.

28. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2014. – 863 с.
29. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 90 с. С.7– 8.
30. Основы методики физического воспитания школьников: Пособие для внешних учебных заведений. Под редакцией Минаева Б.Н., Шияна Б.М. Москва: Просвещение. 2009. 222 с.
31. Педагогическая физиология : учебное пособие / И. Б. Чмиль, Л. Л. Леготина ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013.- 179.
32. Педагогическая физиология [Текст] : курс лекций : [для студентов педагогических и психологических специальностей вузов / М. М. Безруких и др.] ; под ред. М. М. Безруких. - Москва : ФОРУМ, 2013. - 491 с.
33. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник.— М. :Спорт, 2016. — 416 с.
34. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
35. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
36. Российский С.А., Солопов И.Н., Функциональная подготовка в футболе: учеб.пособие. – М.:учеб.пособие, 2010. – 150 с.С.41.
37. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
38. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. —с.
39. Сидоров Л.К., Кудрявцев М.Д., Гайкович В.Ф., Сундуков А.С. Методика проведения педагогических исследований в области физической

культуры и спорта // Научный журнал Дискус. Москва. 2017. № 10 (12). С. 79-85.

40. Теория физической культуры и спорта. Основы знаний: учебное пособие / А.А. Соболева. Томский государственный педагогический университет. – Томск: Изд-во Том.гос. пед. ун-та, 2014. – 43с.

41. Теория физической культуры и спорта. Руководство к семинарским занятиям: Метод.указания /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М.Гелецкий, Л.Н. Гелецкая, А.В. Разуваев, А.В. Лочехин]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 79 с.

42. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2018. – 342 с.

43. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, и. в. Еркомайшвили ; [науч. ред. г. и. семенова] ; М-во образования и науки рос. едерации, урал. федер. ун-т. — екатеринбург : изд-во урал. ун-та, 2016 — 112 с.

44. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.—М. : Советский спорт, 2014. — 23 с.

45. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И.Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.

46. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

47. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.— М. :Советский спорт, 2010. — 392 с.

48. Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 294 с.

49. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.— Кемерово : КемГУ, 2010. — 165 с.

50. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.