

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 им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЖИВАЕВ СЕРГЕЙ АНДРЕЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

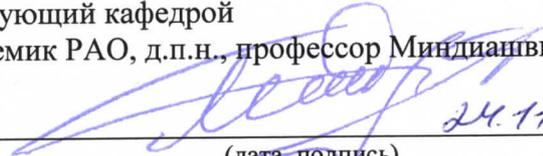
**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК  
СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

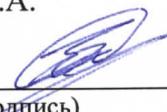
Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

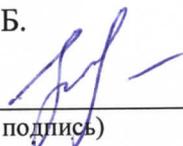
Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

  
24.11.2020  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

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

23.11.2020   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

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

21.11.2020   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Живаев С.А.

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)  
20.11.2020  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2020

## РЕФЕРАТ

Диссертационное исследование представлено на 76 страницах печатного текста. Материал оснащен для лучшего понимания 19 рисунками, 11 таблицами, 2 приложениями. В качестве основы исследования использованы 83 источника.

Работа состоит из введения, трех глав, заключение. В первой главе магистерской диссертации работы представлены теоретические аспекты формирования техники игры в футбол у детей, которые включили описание особенностей развития юных футболистов, применение комплексов специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол, применение подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у начинающих футболистов.

Во второй главе подробно описаны методы и организация проведения исследований по выявленным проблемам. Выбранные автором методы исследования в полной мере решают поставленные в диссертационной работе задачи.

В третьей главе представлено экспериментальное обоснование формирования техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений, которая включает описание результатов контроля технической подготовленности юных футболистов и особенности организации тренировочного процесса детей 9-11 лет при формировании техники игры в футбол.

Объект исследования – целевая точность движений у детей 9-11 лет при игре в футбол.

Цель исследования состоит в разработке комплекса упражнений, направленного на обучение технике игры в футбол в возрасте 9-11 лет в детско-юношеской спортивной школе.

В качестве методов использованы:

- анализ научно-методической и специальной литературы, передового практического опыта подготовки юных спортсменов;
- анкетный опрос;
- спортивно-педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.

Результатом исследования стал комплекс упражнений направленного на обучение технике игры в футбол в возрасте 9-11 лет, что определило его новизну и практическую значимость.

Результаты диссертационного исследования прошли апробацию в детско-юношеской спортивной школе по футболу «Форвард».

## REPORT

The dissertation research is presented on 76 pages of printed text. The material is equipped with 19 figures, 11 tables, 2 appendices for better understanding. As the basis of the study, 84 sources were used.

The work consists of an introduction, three chapters, and a conclusion. In the first Chapter of the master thesis work presents the theoretical aspects of the formation techniques of the game of football among children, which included a description of the features of the development of young players, the use of special complexes of physical exercises for formation techniques of the game in football, use of outdoor games coordinating focus for the development of targeted precision, the formation of technical skills in novice players.

The second chapter describes in detail the methods and organization of research on the identified problems. the research methods chosen by the author fully solve the tasks set in the dissertation work.

The third Chapter presents experimental evidence of the formation techniques of the game of football through the development of targeted precision of movements, which includes a description of the results of control of technical preparedness of young players and the organization of the training process of children of 9-11 years with the shaping techniques of the game of football.

The object of the study is the target accuracy of movements in children aged 9-11 years when playing football.

The aim of the study is to develop a set of exercises aimed at teaching the technique of playing football at the age of 9-11 years in a children's and youth sports school.

The methods used are:

- analysis of scientific-methodical and special literature, advanced practical experience of training young athletes;
- questionnaire survey;
- sports and pedagogical testing;
- педагог pedagogical experiment.

The result of the study was a set of exercises aimed at teaching the technique of playing football at the age of 9 - 11 years, which determined its novelty and practical significance.

The results of the dissertation research were tested on students of the children's and youth sports school for football «Forward».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ У ДЕТЕЙ.....	8
1.1. Особенности развития юных футболистов.....	8
1.2. Применение комплексов специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол.....	14
1.3. Применение подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у начинающих футболистов.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	34
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ.....	39
3.1. Контроль технической подготовленности юных футболистов 9-11 лет.....	39
3.2. Особенности организации тренировочного процесса детей 9-11 лет при формировании техники игры в футбол.....	49
3.3. Результаты применения комплекса упражнений для совершенствования техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений... ..	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	69

## ВВЕДЕНИЕ

Значимость футбола в современном мире переоценить невозможно. Футбол – самая популярная командная игра, в которую на любительском уровне играют люди всех возрастов, социальных статусов, национальностей. На профессиональном уровне современный футбол – это динамичное зрелище, привлекающее миллионы болельщиков сочетанием высокой двигательной активности игроков и судей, множества тактических приёмов и технических действий, выполняемых на высокой скорости и, зачастую, непредсказуемым результатом.

Стратегия и тактика футбола, со времён появления этой игры и до настоящего времени заметно эволюционировали, что нашло своё отражение и в правилах игры, и в требованиях к процессу управления действиями игроков.

В этой связи особую актуальность приобрела подготовка юных футболистов, ведь именно им принадлежит футбол будущего. В связи с чем, особо актуальной является проблема планирования и контроля тренировочных воздействий в детско-юношеском футболе изучена достаточно досконально, хотя в практической работе тренеров результаты современных научных разработок пока не получили должного внедрения. При том, что специалистами отмечено, что без должного уровня развития двигательных качеств невозможно адекватное совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

Кроме того, следует отметить сложившуюся противоречивую ситуация между необходимостью развития координационных способностей юных футболистов с целью развития целевой точности и недостатком публикаций на эту тему. Взаимосвязь специальных игр на развитие координации и развитие целевой точности движений не достаточно разработана, что и обуславливает практическую и научную актуальность направления исследования.

Актуальность темы диссертационного исследования на тему «Подвижные игры координационной направленности как средство развития целевой точности движений у обучающихся 9-11 лет на занятиях по футболу» определяется тем, что улучшение целевой точности движений в игре в футбол, когнитивных и двигательных навыков связано не только с общей физической активностью, но и с развитым игровым интеллектом. В процессе тренировки с юными футболистами необходимо использовать игры. Рассматривая формирование техники игры в футбол, специалисты говорят о таком понятии как «игровая парадигма футбола», включающая в себя включает в себя множество аспектов.

Степень разработанности темы исследования характеризуется значительным числом исследований, посвященных футболистам высокого уровня, профессионалам. При этом, можно отметить недостаток публикаций в которых изучалось бы когнитивные особенности подростков-футболистов.

Имеет место необходимость проведения дополнительных теоретических и экспериментальных исследований по формированию методологических аспектов совершенствования техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений у детей и подростков.

Требуется разработка программы футбольных упражнений как «естественного и оптимального для ребенка инструмента для стимулирования и увеличения ресурсов организма ребенка.

Специалисты признают, что основой формирования техники игры в футболе является уровень развитие целевой точности движений у детей и юношей. Но в настоящее время отсутствуют практические научно обоснованные рекомендации по применению наиболее эффективных средств спортивной тренировки, направленных на развитие у юных спортсменов целевой точности движений при формировании технических навыков игры в футбол в условиях спортивной школы.

Выявленная актуальность и проблемы позволили сформировать объект и предмет исследования, а так же цель и задачи работы.

Объект исследования – целевая точность движений у детей 9-11 лет при игре в футбол.

Предмет исследования – формирование техники игры в футбол.

Цель исследования состоит в разработке комплекса упражнений, направленного на обучение технике игры в футбол в возрасте 9 - 11 лет в детско-юношеской спортивной школе.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

- выявить особенности формирования технических навыков игры в футбол у юных футболистов;
- исследовать взаимосвязь целевой точности передач, ударов по воротам и уровень развития физических качеств у юных футболистов;
- экспериментально обосновать эффективность применения комплексов специальных физических упражнений и подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у юных футболистов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической и специальной литературы, передового практического опыта подготовки юных спортсменов;
- анкетный опрос;
- спортивно-педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.

В работе использованы материалы научных публикаций, монографии, рабочие программы тренировок, данные собственных наблюдений и эксперимента.

Проблему подготовки футболистов рассматривали многие авторы, так, например, С.Е. Банников, Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов разработали специальное пособие для обучения [7], разработали энциклопедию игры в футбол. Особое внимание специалисты уделяют искусству побеждать в футболе, например, эту проблему рассмотрели В.В. Газаев [20], В.П. Губа

[28, 29, 30, 32, 33, 34]. Б.И. Плон представляет новую школу в футбольной тренировке[63],

Методические разработки для обучения игре в футбол представлены такими авторами как В.А. Шальнов[80], А.И. Шамардин [81], Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов[76], В.Н. Селуянов [69], представлены в других источниках [66].

В.П. Губа рассмотрел не только аспекты эффективности в футболе в целом, но указал на особенности работы с юными футболистами [31, 32, 33] что особенно важно для настоящего исследования.

А группа других авторов в составе А.А. Беклемищев, А.В.Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин опубликовали более расширенный вариант энциклопедии футбола[8].

Авторы рассматривают специальную силовую подготовку в спорте как необходимость[16]. При этом, особая роль в подготовке футболистов, по мнению авторов принадлежит именно тренеру и для тренеров опубликовано множество работ. Например, рекомендации для тренеров рассмотрены в работах С.Голомазова и Б.Чирвы [25,26,27, 78]. В.А. Круглыхин и Е.В. Разова предложили авторскую программу дополнительного образования по физической культуре на основе футбола[44]. О.Б. Лапшин предлагает свои методики подготовки юных футболистов [50, 51], рассматривая работу с юными футболистами поэтапно, с учетом возрастных особенностей.

Особого внимания заслуживают работы специалистов по отработке ударов в футболе [52, 54, 75, 77] и работы по обучению финтам и уловкам в футболе [56, 61], что очень зрелищно и нравится поклонникам в футболе.

Исследованием качеств юных футболистов занимались такие авторы как И.С. Бушенёва, О.А.Бушенёв, Годик М. А. Борознов Г.Л. Котенко Н.В. Малышев В.Н. Кулин Н.А. [21], Мосягин С.М. Швыков И.А. [22, 23], Д. Джармен [35], П.Н. Казаов [40], С. Мосягин [58], Д.С. Николаев, В.А. Шальнов [59], другие авторы [60].

Авторами созданы не только публикации, но и видеоуроки, и видеокурсы [39]. А.А. Кузнецов в своих публикациях дает рекомендации для разных возрастных групп юных футболистов от 7 до 15 лет [46, 47, 48]. М.Кук отмечает особенности работы с футболистами в возрасте 11 лет [49].

Однако, футбол развивается и должна развиваться теория и практика, методических материалов на темы настоящего исследования явно не достаточно. В настоящей работе нами использованы научные публикации специалистов по теме диссертационного исследования, среди которых: Васильев Б.Ю., Бушенёва И.С., Бушенёв О.А., Феурман В.В., Лебедев В.А., Манжелей И.В., Беленко, И. С., Аркадьев, Б.А., Железняк Ю.Д. Винокуров В.И., Вяхирев Д.А., Смирнов, Шамардин, А.И., Тюмин Л.Л., Балдашинов И.Т., Насевич С.В. Сайфуллин И.И., Айзатуллова А.Ф., Амплеева В.В., Бурцева Е.В. и другие.

Экспериментальная база исследования – тренеры и юные спортсмены-футболисты 9-11 лет в автономной некоммерческой организации «Детско-юношеская спортивная школа по футболу «Форвард» г. Красноярск.

В исследовании приняли участие 10 тренеров футбольной академии и 20 юных футболистов.

Гипотеза исследования: развитию целевой точности движений у детей 9-11 лет будут способствовать программы тренировок с внедрением подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у начинающих футболистов.

Исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ У ДЕТЕЙ

## 1.1. Особенности развития юных футболистов

Специалисты отмечают, что примерно одна треть населения в мире играет в футбол, что делает его самым популярным видом спорта в мире. Есть еще множество игроков-любителей в футбол и любителей отдыха в качестве болельщика. Глобальный интерес и возросшая конкурентоспособность этого вида спорта привели к тому, что элитные клубы стали искать по всему миру лучших игроков и игроков с потенциалом стать лучшими [14:32].

При этом тренеры всегда помнят о том, что хорошие игроки не создаются в одночасье, необходимо развивать природный талант и способности, чтобы позволить игрокам реализовать свой потенциал. Процессы, формирующие успех спортсмена в любом виде спорта, обусловлены реакцией игрока на многочисленные внешние взаимодействия и стимулы, которые проявляются изо дня в день. Следовательно, важно рассматривать игрока как многофакторную сущность и оценивать, сможет ли он адаптироваться к тем ситуациям, которые ему представляются.

В настоящее время многие профессиональные клубы по всему миру инвестируют финансовые и человеческие ресурсы в молодежные футбольные команды, понимая, что подготовка молодежи – это успехи футбола в недалеком будущем. В связи с чем, особое значение приобретает работа с юными футболистами по развитию их физических и психологических качеств, развития их талантов. Способности к футболу необходимо выявлять в самом юном возрасте, чтобы его можно было должным образом воспитывать для развития лучших игроков.

Крайне важно, чтобы юные спортсмены получали наилучшие услуги по наличию и возможностям развития своих качеств и способностей.

«Конкретизируя общую структуру многолетней подготовки в футболе, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол отмечает следующее, что: наиболее важные факторы, определяющие достижения высоких результатов юными футболистами на начальных этапах обучения, следующие:

- 29% – техническая подготовленность;
- 21% – морфофункциональные возможности (12% – функциональные возможности и 9% – физические возможности);  
ведущие показатели: рост, вес, артериальное давление;
- 15% – физическая одаренность; ведущие показатели: прыжок с места, удар на дальность» [1].

Одной из самых значимых проблем, стоящих перед футболом, является отсутствие хорошей научной и медицинской поддержки в рамках структур развития юных футболистов. Развитие юных футболистов является ключевой целью развития отечественного футбола и в настоящее время существуют ограничения на программы талантов, запускаемые в нескольких странах.

Отсутствие эффективных программ развития юных футболистов приводит к тому, что очень немногие игроки действительно достигают самых высоких уровней физической способности.

В настоящее время в развитии российского футбола наметился определенный прогресс. Российские футболисты в настоящее время обеспечены полноценными программами физической подготовки. Существует большое количество тренировочных инструментов, которые развивают игроков, делая их хорошими футболистами, сильными и быстрыми спортсменами.

Развитие юного футболиста – это развитие конкретных технических навыков [13:161]. В футболе важны такие компоненты, как скорость, ловкость, мышечная сила и мощь, но не менее важным является обладание техникой игры в футбол. Специалисты рассматривают скоростно-силовые способности юных футболистов как основу успеха в соревнованиях [73].

Множество факторов воздействует на юного футболиста, который в процессе своего обучения, а также обучения определенным навыкам автоматизирует их и усваивает в виде правил и обычаев, приобретая ценности и принципы, присущие футболу как виду спорта.

В исследованиях специалистов отмечается, что: «... уровень развития современного футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые способности и физическая выносливость» [52, с. 31]. Комплексы упражнений развития физических качеств юных спортсменов постоянно совершенствуются и это касается не только футбола, но и других видов спорта. Тренеры вынуждены учесть, что юные футболисты, «на различных этапах подготовки команды, значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта, в связи с чем, необходимо существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства» [17].

Тренеры, нацеленные на выявление спортивных талантов должны обратить особое внимание на средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Возраст 9-11 лет – это возраст, когда «происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат» [9:56].

Для закладки физических навыков, умений, способностей юных футболистов средний школьный возраст можно назвать предпочтительным и поиск резервов повышения эффективности тренировочного процесса необходимо строить на основе создания новых программ тренировок.

По мнению ведущих специалистов в сфере спорта Б.А Аркадьева и В.В. Газаева: «Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не

сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу, а проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста» [3, 20].

Ю.Д. Железняк отметил, что «развитие скоростных способностей – важнейшая составляющая физической подготовки футболиста. Определение понятия быстроты в футболе значительно шире, чем во многих других видах спорта» [37:61]. Кроме того, в своей диссертации автор упоминает, что «...соревновательные упражнения (игры) проводятся по единым для всех команд правилам футбола и поэтому их срочные тренировочные эффекты можно достаточно точно прогнозировать заранее, при большом числе игр можно заранее прогнозировать и степень влияния нагрузки соревновательных игр на развитие физических качеств» [38].

При этом, Ю.Д. Железняк особое значение придает тренировочному процессу, подтверждая экспериментально влияние «ряда причин, в том числе и от метода выполнения тренировочных упражнений» [38].

Специалисты в сфере подготовки юных футболистов отметили, что «умелое применение тех или иных упражнений в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в футбол, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем, а тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу» [3, с. 85]. «Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста» [41:97].

В своих публикациях В.И. Винокуров и В.М. Биткин акцентируют внимание на том, что: «... процесс совершенствования двигательных навыков юных футболистов предполагает подробную детализацию представления о

скоростно-силовой подготовке, что неизбежно влечет за собой необходимость её оценки» [11, 17].

При подготовке юных футболистов специалисты отмечают применять ограниченный круг средств специальной скоростно-силовой подготовки, делая упор на рациональном соотношении игры и физических упражнений.

Так, специалисты отмечают, что «увеличение объёма выполнения упражнений скоростно-силового характера юными футболистами не может быть бесконечным, необходимо вести поиск наиболее эффективных способов скоростно-силовой подготовки юных футболистов, учитывая основную особенность тренировки - лимит времени на выполнение технических приёмов, а сокращение времени выполнения технических приёмов в игре возможно посредством одновременного решения задач физической и технической подготовки» [16:184].

Таким образом, специалисты полагают, что подготовка юных футболистов отличается от подготовки зрелых игроков тем, что в более поздние подростковые годы происходит физическое развитие игроков. Для того чтобы игроки развивались и реализовывали свой потенциал, необходимо учитывать множество аспектов. Обучение должно основываться не только на возрасте, но и, что более важно, на стадии физического развития, которую проходит игрок. Особенности развития юных футболистов определяют особенности программ развития качеств, необходимых для футбола. Именно в возрасте 9-11 лет различные программы развития физических качеств юного спортсмены могут быть эффективными для дальнейшего формирования спортсмена. В течение работы с юными футболистами тренеры следят за тем, чтобы сбалансированная координация, необходимая для футболиста скорость и ловкость были достигнуты.

Очень важно, чтобы для юных игроков программы разрабатывались с учетом их конкретных потребностей. В настоящее время многие команды, как на международном, так и на клубном уровне, тратят время на работу с небольшими группами юных футболистов и отдельными игроками.

Индивидуальный подход в работе тренера по футболу учитывает тот факт, что каждый игрок находится в разной фазе полового созревания. Это помогает гарантировать, что каждый игрок получит максимальную выгоду от тренировки.

Тренер оказывает огромное психологическое воздействие на своих юных спортсменов и должен использовать его для развития игроков всеми возможными способами. Для работы тренера, кроме знания техники игры в футбол, необходимы [18:16]:

- адекватное планирование целей,
- коммуникативные навыки,
- эмпатия.

Развитие у тренера таких качеств связано с тем, что успех в любом виде спорта не ограничивается только физическими способностями. Следует уделять особое внимание познавательным способностям и тактическим навыкам юного игрока. Даже юные футболисты подвергаются многочисленным стрессам и давлению, и важно, чтобы у них была психосоциальная поддержка, помогающая им справляться с интенсивными нагрузками, поэтому необходимо особое внимание уделить психологической подготовке юных футболистов.

В своих трудах Ю.А. Смирнов, Л.Б. Андрущенко, А.А. Шамардин и А. Хилл указывают, что: «... на практике преимущество получает тот, кто смог быстрее своих сверстников овладеть необходимым минимумом технических приемов и этому ученику доверяют больше играть и команда первоначально строится вокруг таких начинающих футболистов, они в игровой обстановке выглядят предпочтительнее своих товарищей, более рослых и мощных, но не освоивших технические приемы» [71, 72, 75, 81].

Интересно, что при опросе тренеров-преподавателей о факторной структуре эффективности игровой деятельности, большинство из них отмечают, что фактор психологической подготовки в структуре необходимо

учитывать, при этом они ставят его по значимости ниже основных показателей во всех возрастных группах.

Таким образом, необходимо способствовать гармоничному развитию юного футболиста, развивать его физические и психические качества, которые, при наличии таланта, смогут сформировать его как профессионального спортсмена в будущем.

## **1.2. Применение комплексов специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол**

Специалисты в своих публикациях отмечают, что «требования, предъявляемые современным футболом к тем, кто вступает в команды мастеров, настолько велики, что вопрос подготовки молодых футболистов, оснащенных значительным арсеналом технических приемов и знаниями основных тактических принципов ведения игры, не может быть разрешен без применения комплексов специальных физических упражнений» [71:132].

Д.Л. Корзун [41] призвал сформировать интегральный показатель качества игры в футбол. Кроме того, рассматривая методические аспекты обучения юных футболистов, автор полагает, что «методика технико-тактической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки будет педагогически целесообразной и эффективной, если:

- в тренировочном процессе реализовать программно-методическое обеспечение, акцентированное на активном применении игровых средств (многоцелевых подвижных и упрощенных в содержании спортивных игр, а также игры в футбол в малых составах);
- разработать тестовые комплексы игровых заданий для определения индивидуальных двигательных способностей юных футболистов» [41].

Свою методику в диссертационном исследовании предложил и В.В. Богданец [12]. Автор, «используя современные научные методы, получил следующие данные:

- по асимметрии развития двигательной функции и уровня физического развития и подготовленности юных футболистов 7-10 лет, занимающихся в группах начальной подготовки детско-юношеских школ;

- разработал и апробировал комплекс оригинальных специальных упражнений с надувным шариком для начального формирования навыка владения мячом неудобной (слабой) ногой; определил морфофункциональные особенности и уровень двигательной подготовленности детей 7-10 лет учащихся ДЮСШ по футболу, что создает объективные условия для качественной реализации специально-подготовительных упражнений в тренировочном режиме» [12]. В.В. Богданец стал автором инновационной методики начального обучения техническим приемам владения мячом у юных футболистов 7-10 лет.

Имею место диссертационные работы и на развитие координации. Так, А.В. Шамонин [82] определил особенности выполнения основных технико-тактических действий (ударов по мячу ногой) в игровой и соревновательной деятельности юных футболистов.

Автором разработана «методика повышения технической подготовки юных футболистов 7-11 лет, основанная на целенаправленном развитии способностей к сохранению равновесия в сочетании с кратковременным выключением периферического отдела зрительного анализатора, позволяет существенно повысить уровень технической подготовленности юных футболистов 7-11 лет при выполнении ударов в цель с различных дистанций и положений» [82].

Б.Г. Чирва [79] сконцентрировался на базовой подготовке юных футболистов и в своем диссертационном исследовании, совершенствовании методики технической и тактической подготовки футболистов детско-юношеского возраста.

Автор полагает, что «методика технической подготовки профессиональных футболистов, разработанная с учетом аналитических закономерностей игры в футбол, специфики в технике выполнения действий с мячом в различных игровых ситуациях, закономерностей переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом и предполагающая в качестве основного направления работы тренировку «техники эпизодов игры»[79]. Автором сделана попытка моделирования процесса обучения юных футболистов.

Н.Х Кудяшев [45] в своем диссертационном исследовании выделил противоречия «между необходимостью повышения качества технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола обуславливает актуальность исследований, направленных на его разрешение» [45]. Автор изучил теоретические и организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки юных футболистов в ДЮСШ. При этом, автор полагает, что «для повышения эффективности технической подготовки юных футболистов следует выделить базовые элементы и базовые способы выполнения технических приемов и обеспечить формирование у обучаемых обобщенной ориентировочной основы техники футбола». Очень важно, полагает Н.Х Кудяшев разработать комплексы упражнений для обучения учащихся базовым элементам техники футбола и базовым способам выполнения технических приемов и для развития у обучаемых «чувства мяча». Авторами определены базовые элементы для рук, ног, головы, тела в целом. «Базовыми способами технических приемов передвижения в футболе являются: бег, остановка шагом, прыжок толчком одной ноги, поворот в сторону опорной ноги, а базовыми способами технических приемов с мячом выступают: ведение мяча серединой подъема, удары по мячу серединой подъема и внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча подошвой, финты».

Автор полагает, что разработанная методика повышает эффективность обучения, доказывает это на практике.

Все специалисты отмечают особое значение применения комплексов специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол, у всех диссертантов эти комплексы представлены в работах.

В основе применения комплекса специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол используется комплексный подход. Специалисты полагают, что «использование комплексов специальных физических упражнений для формирования техники игры в футбол в возрасте 10-11 лет, помогает развить и достичь наивысшей степени совершенства тонкой координации, пространственной точности движений и их измерения во времени» [10, с. 246].

При этом, комплекс специальных упражнений является основой учебно-тренировочного процесса-программы подготовки юных футболистов, которая имеет свою структуру. Принцип преемственности целей и задач этапов подготовки положен в основу тренировки и главное для тренера, работающего с юными футболистами – учесть уровень двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов, привести его в соответствие со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Программы подготовки юных футболистов носят циклический характер, содержат микроциклы. При этом, процесс обучения предполагает корректировки и внесение изменений в эти микроциклы в зависимости от получаемых результатов. Специалисты отмечают даже внесение тактических корректив в виде меняющихся методов комплекса физических упражнений. Специалисты отмечают, что при изменении тактики, стратегия обучения остается неизменной, что особо важно при работе с юными футболистами, так как стратегия учитывает возрастные особенности футболистов и являются фундаментом многолетнего планирования.

На рисунке 1 представлены основные требования к комплексу физических упражнений.

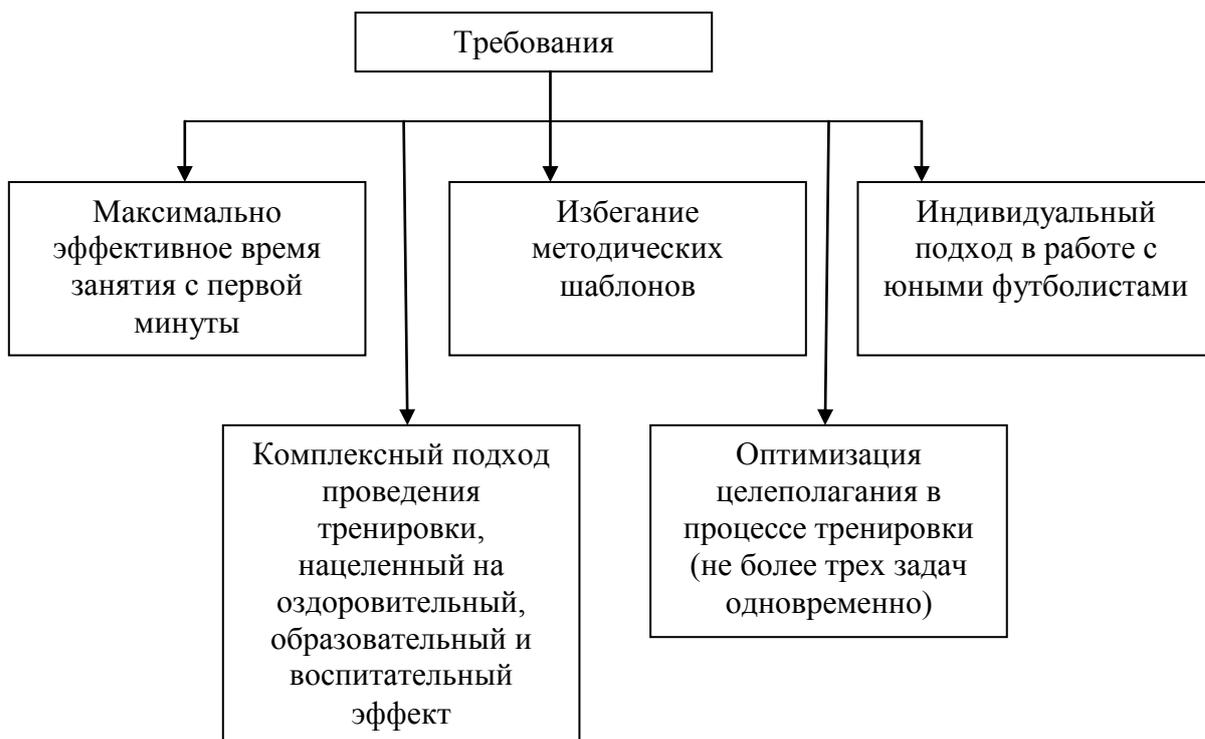


Рисунок 1 – Основные требования к комплексу физических упражнений

Требования необходимо учитывать при реализации тренировочного процесса, так как указанные правила способствуют повышению эффективности и оптимизации нагрузки на юных спортсменов.

Комплекс специальных физических упражнений имеет свою структуру, которая представлена на рисунке 2.

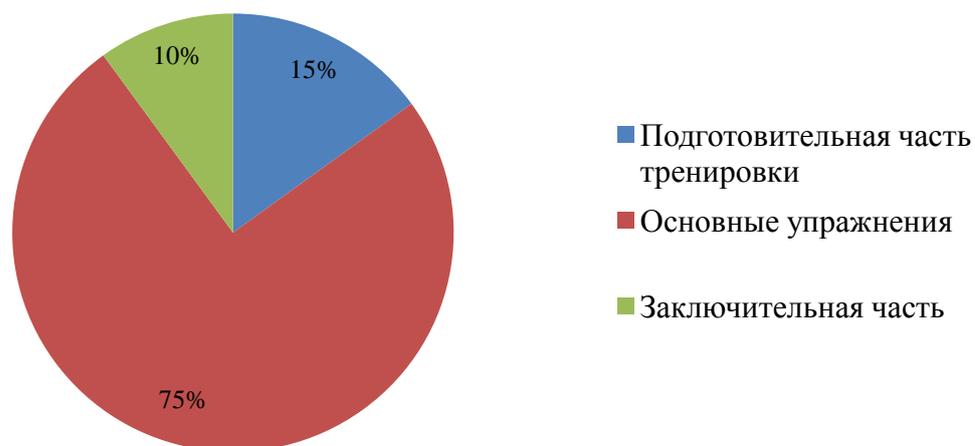


Рисунок 2 – Структура комплекса специальных физических упражнений при подготовке юных футболистов

Как видим из представленной структуры, наибольшую долю занимает основная часть – это упражнения на развитие физических качеств спортсмена, его силы, ловкости, скоростных качеств.

Рассмотрим примерный план проведения занятия с юными футболистами.

Цель подготовительной части – подготовить занимающихся к основным физическим нагрузкам. В качестве такой подготовки выступают такие упражнения как «построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры» [2:21].

В работе на подготовительном этапе следует избегать больших пауз и стараться воздействовать на различные группы мышц, чьему будут способствовать различный характер упражнений. Например, можно использовать упражнения разного темпового характера, упражнения на растяжку.

Основная часть тренировки обучает различным приемам игры в футболе и благодаря ней, у юных футболистов закрепляется навык двигательных умений, развиваются физические качества.

На завершающем этапе комплекса создаются условия для восстановления организма подростка после тренировки. На этом этапе тренировки можно провести подведение итогов, возможны упражнения, корректирующие те или иные навыки, которые имели место в основной части.

В заключительной части, возможно, проведение какой-либо игры, но при определенных условиях: «если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя, а если была монотонная работа – можно» [66:151].

В целом же, «обучение начинающих футболистов – это длительный и многогранный процесс, требующий комплексного развития основных

физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма юного футболиста, чего можно достичь только с помощью разносторонней физической подготовки» [4]. Комплекс специальных упражнений для юных футболистов должен включать упражнения для развития основных физических качеств, а так же необходимы упражнения для развития специальных качеств футболиста. «Развивая их, а также овладевая различными двигательными навыками, у начинающих футболистов повышается уровень технической и тактической подготовки» [69].

«Спортивная подготовка в детском футболе – это педагогический процесс, направленный на достижение футболистами и командой наивысших спортивных результатов» [69].

К основным задачам комплекса упражнений тренеры отнесли следующие:

- развитие морально-нравственных качеств юного футболиста, которые можно отнести к воспитательному блоку в рамках педагогического процесса работы с юными футболистами;
- тактического мышления и технических приемов, которые можно отнести к образовательному процессу.

«Спортивная тренировка футболистов осуществляется на основе общих для всех видов спорта принципов, однако, при их применении учитывают и специфические особенности футбола» [69].

Комплекс физических упражнений необходимо формировать с учетом междисциплинарного подхода, что требует взаимодействия различных дисциплин, таких как кинезиология, психология развития и нейробиология [6:117].

Междисциплинарный подход при составлении комплексов физических упражнений для юных футболистов позволяет выявить тесную взаимосвязь развития моторных и когнитивных определить причинно-следственную связь между регулярной физической активностью и ростом мозга в

префронтальной кортикальной области подростка. Движение юного футболиста – это выражение его личности, потому что оно связывает психологические компоненты и физические структуры, а двигательный навык – это выученная последовательность движений, которые объединяются, чтобы произвести плавное, эффективное действие, чтобы достигать конкретных результатов.

Юный футболист должен получить целый спектр возможностей для получения двигательного навыка и улучшения координации движений, чтобы успешно развивать двигательные навыки. В свою очередь, моторная координация – это гармоничное функционирование частей тела, которые включают движения, включая грубые моторные движения, тонкие моторные движения и моторное планирование. Первые требуют использования больших групп мышц для выполнения таких задач, как ходьба, балансировка. Большая часть развития этих навыков происходит в раннем детстве, и уровень производительности грубого двигательного навыка остается неизменным после периодов неиспользования. И наоборот, мелкая моторика требует использования небольших групп мышц для выполнения точных по своей природе задач.

Такие виды деятельности, как удар ногой по мячу, игра на пианино или письмо, связанные с техническими навыками, являются примерами мелкой моторики. Общеизвестно, что сложные двигательные задачи, включающие координационные упражнения, более тесно связаны с когнитивным функционированием юных футболистов, чем простые двигательные задачи. Традиционно считается, что координационные способности стимулируют активацию мозжечка, воздействуя на рабочую память, а также на скорость и точность выполнения задач внимания. С этой точки зрения футбол позволяет развивать физическую активность, которая способствует улучшению как моторному так и когнитивному росту.

Футбол стимулирует не только простые технические элементы во время тренировок, но и двигательный и когнитивный рост, особенно

внимание. Игроки обязаны быстро и точно реагировать на действия во время игры, а также постоянно оценивать и контролировать ситуацию в течение матча. Одновременно они должны иметь в виду все элементы, которые уже произошли. Поэтому особые движения в футболе требуют сложного уровня мышления, игрок анализирует меняющиеся игровые ситуации с помощью своих перцептивных способностей и реализует их с помощью своих когнитивных способностей. Следовательно, он принимает и исполняет свое решение, используя свои способности.

Итак, анализ публикаций по теме исследования позволяет утверждать, что комплексные программы физических упражнений для юных футболистов, выполняемые в течение определенного периода времени, предусмотренного программой, способствуют приросту двигательных навыков. К таким навыкам можно отнести: бег, координационные навыки, взрывную силу ног, когнитивные способности, такие как время визуальной дискриминации и время визуального избирательного внимания.

Однако, применение подвижных игр координационной направленности будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, рассмотрим особенности этой деятельности.

### **1.3. Применение подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у начинающих футболистов**

Применение подвижных игр координационной направленности для развития целевой точности движений и формирования технических навыков игры у начинающих футболистов имеет особую актуальность в связи с тем, что на этапе начальной подготовки футболистов эффективна разносторонняя направленность учебно-тренировочного процесса.

Необходимость новых путей совершенствования подготовки молодых футболистов отмечает Г.Г. Полевой [64]. Полученные результаты

доказывают существенное значение развития координационных способностей игроков с учетом свойств нервной системы.

«Развитие координационных способностей рассматривается как одно из перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность технико-тактических действий в игровых видах спорта» [12]. Развитие координационных способностей следует интегрировано осуществлять в ходе технической подготовки, упущенные возможности их развития в юношеском возрасте вряд ли удастся наверстать позже. Таким образом, координационная подготовка должна осуществляться на протяжении всех этапов многолетнего спортивного совершенствования футболистов [50].

Специалистами изучена «взаимосвязь между скоростью движения и прыжками в сторону у футболистов и подтверждена важность таких факторов, как владение техникой, координация, поддержание равновесия» [74:79].

Взаимосвязи между особенностями развития мышц ног, которая необходима при развитии целевой точности удара, и физическими характеристиками футболистов исследовали Калховен Джадд Т., Уотсфорд Марк Л., авторы убедились, что увеличение жесткости мышц способствует возрастанию результативности игроков при оценке точности удара. Это должно быть учтено при подготовке спортсменов-футболистов.

К.П. Лясковский оценил взаимосвязи между факторами, обеспечивающими сильный и точный удар по мячу у австралийских футболистов и подтвердил важность технических и координационных особенностей футболистов [52].

Как отмечают В.Н. Платонов [62], В. Корягин с соавторами [42], «эффективность адаптации в процессе многолетней спортивной тренировки следует связывать с наличием сенситивных периодов по отношению к двигательной функции». Это периоды, в которых специфические влияния приводят к более выраженным адаптационным реакциям и авторы доказали

эффект направленного развития двигательных способностей детей, подростков и юношей» [5]. Он максимален в тех случаях, когда средства влияния на развитие конкретных качеств сочетались с периодами их максимального естественного прироста.

По данным Е.Садовского и других специалистов «наиболее выгодные условия для развития координационных и скоростных способностей имеют место в предпубертатном периоде, здесь уровень развития нервной системы достаточен для эффективной познавательной деятельности и эффективной регуляции движений» [67].

Результаты исследований С. Шахрам и других специалистов «подтверждают важность изучения взаимосвязей спортивной результативности и психологических особенностей атлетов, в исследовании доказывається важность этих связей для повышения качества подготовки» [83].

В целом специалисты отмечают особое значение развития координации различными средствами, в том числе при помощи игровой деятельности. В возрасте 9-11 лет у юных футболистов точность удара отрабатывается при помощи доступных для них средств, к которым, несомненно, можно отнести игровую деятельность.

Специалисты отмечают, что «не следует проводить большое количества упражнений, так как чрезмерное использование узкоспециализированных средств и методов часто препятствует росту мастерства на последующих этапах» [30].

Использование специализированных подвижных игр и эстафет в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами способствует развитию координации, а, следовательно, и развитию целевой точности. Специализированные игры способствуют плотности занятий, незаметно для подростка увеличив нагрузку. Специализированная игра знакомит юных футболистов в возрасте от 9 до 11 лет с основными техническими приемами, при этом делает это незаметно и весело для игрока, позволяя успешно вести

элементарную игровую деятельность. Для усвоения правил специализированной игры юный футболист должен обладать игровым мышлением, а сама игра способствует развитию одного. Специалисты отмечают, что «для развития игрового мышления необходимо использовать широкий спектр средств, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами» [23].

Игры необходимо тщательно отбирать, так как их правильный выбор способствует повышению эффективности тренировки. В качестве таких игр предпочтительно выбирать эстафеты, которые должны быть интересными, разными по своей сложности и доступными, иметь соревновательный характер и отвечать направленности игры в футбол.

Специалисты классифицировали специализированные игры следующим образом:

- «имитационные подвижные игры, то есть с подражательными действиями;
- подвижные игры с перебежками, преодолением препятствий, с мячом, палками и вторыми предметами;
- подвижные игры с сопротивлением и с ориентированием по слуховым и зрительным сигналам» [54].

Именно тренеру предстоит сделать тщательный отбор игровых средств, исходя из конкретных задач и условий проведения тренировки.

Современные специалисты предлагают использовать следующие подвижные игры: «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Живые мостики», «Скороходы», «Белые медведи», «Шишки, желуди, орехи», «Удочка», «Третий лишний», «Слушай сигнал», «Передача мячей в колоннах», «Вызов номеров». Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

«Особо специалисты отмечают игру по упрощенным правилам - мини-футбол, где основными средствами развития технической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки являются:

- вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м.;
- удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой;
- удары по воротам» [5].

Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом, другие специальные игры способствуют развитию точности движений.

Специалисты хорошо отзываются о подвижных играх с элементами футбола, где техника передвижения делится на бег, прыжки, повороты. Бег может быть:

- обычным,
- спиной вперед,
- скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами,
- бег с изменением направления и скорости.

Прыжки во время игры могут быть вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, повороты характеризуются переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Особо следует отметить удары по мячу ногой, следует использовать:

- удары внутренней стороной стопы;
- удары внутренней и средней частью подъема;
- удары по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

Тренеры используют такие упражнения как удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, удары внешней частью подъема.

Специалисты, рассматривая тренировки юных футболистов, выполняют:

- удары на точность;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча.

«Удары на точность включают: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру, удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру» [50].

Остановка мяча может быть разнообразной, например, юному футболисту предлагается на тренировках игры с остановкой мяча подошвой или внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Делает он это по-разному – на месте, в движении вперед и назад.

«Кроме того, распространена остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью или остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника» [54].

Ведение мяча – это очень важная техника, которой должен владеть футболист в полной мере. Он это делает правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Особо следует выделить технику игры вратаря, при развитии которой необходимо развивать передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Когда вратарь ловит навстречу летящий или в сторону летящий мяч, то следует тренировать ловлю мяча в

прыжке или без прыжка, катящегося или низко летящего навстречу и в сторону мяча, ловлю мяча без падения и с падением.

В процессе игры очень важны психомоторные факторы (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация и точность), психологические факторы (когнитивные, конативные, социальные), структуры стимулов, методов обучения и тренировки, различных внешних факторов (игровая площадка, судьи, оборудование, публика и т.д.) и факторов ошибок. Наиболее важными факторами являются психомоторные способности игроков, так как успешное разрешение ситуации в футбольном матче в основном осуществляется двигательными действиями.

В ходе тренировочного процесса с игроками можно эффективно воздействовать на многие факторы, в частности на психомоторные, в частности на выносливость, где методы обучения и тренировки очень важны для процесса. Уровень успеха в игре сильно зависит от окружающей среды, а также от фактора случайности. Футбольный матч с его изменчивыми, сложными и непредсказуемыми ситуациями приводит к влиянию совпадений на успех. Чем выше уровень познания коэффициента участия других факторов, тем меньше погрешности.

Развитие футбольной игры движется в сторону упрощения и ускорения всех действий во все времена и на каждом участке поля. Следствием такого подхода к игре являются быстрые и точные комбинации, короткие и длинные передачи. Оценка пространства и времени в этих ситуациях играет очень важную роль и указывает на важную базовую-двигательную способность выполнения точно направленных и дозированных движений, которая издавна считается одним из видов координации. Однако анализ двигательной сферы за годы исследований привел к особому фактору, названному точностью.

Точность зависит от центра восприятия и его связи с ретикулярной системой и представляет собой чувствительное моторное измерение, поскольку результаты в значительной степени варьируются в зависимости от эмоционального состояния человека.

Развитие точности должно начинаться еще в дошкольном возрасте с использования различных базовых игр, особенно с мячом, где дети собираются практиковать точность прицеливания различных типов целей (горизонтальных, вертикальных, подвижных, неподвижных. Двигательные способности проявляются двояко:

- меткость при меткой стрельбе – выброс предмета в сторону цели (бросок мяча в сетку, затем в корзину, подача в волейболе, выброс стрелы в стрельбе из лука, стрельба из огнестрельного оружия);
- точность прицеливания – направление предмета или части тела в сторону цели (удар кулаком или ногой в тело противника в единоборствах, удар в фехтовании).

Специалисты выделяют третий тип специфической точности и считают, что окончательный удар в отдельных видах спорта не попадает ни в один из знакомых типов точности.

Когда это применяется к футбольному матчу, точность зависит от точности игры. Если игрок не обладает такой способностью, то он вряд ли вписывается в какую-либо тактическую концепцию. Однако меткость-это не единственный элемент, который требуется при точном и быстром попадании, передаче мяча или бросках. Это во многом зависит от уровня усвоения технических элементов, скорости и эффективности координации движений, а также от ловкости – футбол является видом спорта ловкости.

Поэтому можно сказать, что точность приходит как завершающий слой хорошего сочетания физической, технической и тактической подготовленности игроков. Соответственно, поскольку точность является существенным элементом в конечном результате футбольных матчей, это исследование было проведено с целью изучения влияния двигательных способностей на специфическую точность в футболе.

В заключение следует отметить, что для достижения научной методологии построения тренировочного процесса в футболе следует учитывать основные принципы построения тренировки, ограничения,

касающиеся возраста юных спортсменов. Следует основываться на комплексном подходе и учитывать его системный характер. Тренер, работающий с подростками должен постоянно совершенствовать свою тактику, чтобы ребенок мог достичь своего максимально возможного развития, то есть следует основываться на индивидуальном подходе к каждому подростку. Оставаясь верным процессу биологического и психологического созревания, в котором находится каждый юный игрок в футбол, тренер должен учесть факторы, которые смогут развить не только физические качества личности подростка.

Значение подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов сложно переоценить. По существу, речь идет об использовании наиболее эффективного для данного возраста игрового метода. По самой своей природе игра способствует углублению процессов обучения игре в футбол, развиваются умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств для игровых видов спорта. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола.

Регулярно играя в методически верно подобранные тренером специальные подвижные игры, юные футболисты быстрее и эффективнее овладевают техническими умениями, учатся анализировать сложившуюся обстановку, развивают физические способности. В этом случае имеет место развитие целевой точности движений основанной на специфических координационных способностей юных футболистов. Эти процессы следует реализовать на основе средств направляющего характера, к которым относятся использования игровых упражнений, где улучшаются две и более координационные способности.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо подбирать такие игры, в которых принимают участие одновременно все футболисты и содержание игры возможно легко и оперативно варьировать – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации. Таким образом, подвижные игры занимают особое место в процессе спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки, развивая комплексно физические и технические качества, необходимые будущим спортсменам.

В целом, в качестве пути совершенствования системы подготовки в футболе можно назвать исследование структуры координационной подготовленности юных футболистов, разработку на основе проведенного анализа новых подходов в планировании тренировочного процесса.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Эксперимент организован на базе детско-юношеской спортивной школы. Экспериментальная база исследования – тренеры и юные спортсмены-футболисты 9-11 лет в ДЮСШ ФА «Форвард» г. Красноярск.

Программы развития ФА Forward включают три направления:

- «пробуждение футболиста», которое заключается в ознакомительном занятии, проводимом тренером;
- «воспитание футболиста», направление заключается систематическом проведении занятий со своей командой. Регулярные соревнования проводятся внутри Академии;
- «карьера футболиста», программа включает занятия в сборной ФА Forward и предполагает участие в региональных, краевых, городских соревнованиях. Лучшие футболисты ежегодно переходят в КГАУ СШОР по футболу «Енисей». Тренировки проводятся в 15 филиалах, расположенных в Красноярском крае. В таблице 1 представлена характеристика тренерского состава ДЮСШ ФА «Форвард».

Таблица 1 – Характеристика тренерского состава ДЮСШ ФА «Форвард»

№	Фамилия тренера	Достижения	Категория тренера
1	2	3	4
1	Игорь Р.	Призёр первенства Красноярского края по мини-футболу; Неоднократный участник и победитель первенства г. Назарово; Неоднократный участник и призёр открытого первенства СФУ по футболу	Тренерская категория «С»
2	Сергей Ж.	Высшее образование по специальности педагог физической культуры и спорта. Неоднократный участник и победитель первенства г. Красноярск по футболу. Участник первенства Красноярского края. Неоднократный участник и победитель открытого первенства СФУ	Тренерская лицензия категории С

## Окончание таблицы 1

1	2	3	4
3	Егор П.	Чемпион первенства города Красноярска; Чемпион кубка города Красноярска; Чемпион первенства города по мини-футболу.	Тренерская лицензия категории С
4	Михаил Я.	Неоднократный участник и победитель первенства г. Красноярска по футболу; Неоднократный участник и победитель открытого первенства СИБГАУ; Золотой призер первенства города Красноярска по мини-футболу; Трехкратный победитель Кубка Мэра г. Красноярска	
5	Роман Н.	Неоднократный победитель первенства Красноярского края по футболу; Победитель первенства Сибирь(зона восток) 1-ое место; Победитель кубка России(зона восток) 2-ое место; 5-ти кратный победитель кубка города Красноярска; Участник финала кубка России по футболу	
6	Дмитрий М.	Высшее образование, педагогический институт им. В.П. Астафьева; специальность тренер-преподаватель по физической культуре и спорту	Лицензия по футболу, категория С
7	Кирилл Б.	Многokратный победитель внутренних первенств; Победитель турнира SIMBERLY CUP по 2013 году рождения	Тренерская категория С
8	Томас А.	Стаж работы педагогом физической культуры 6 лет; Победитель Кубка Красноярского края по футболу; 1-ый взрослый разряд по футболу; кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу	
9	Павел Л.	Многokратный победитель внутренних первенств; Победитель турнира SIMBERLY CUP по 2013 году рождения	Тренерская категория С
10	Сергей Д.	Чемпион г.Красноярск по мини-футболу; Многokратный призёр Чемпионата Красноярского края; Победитель Кубка Планеты Чемпионов в г.Сочи.	Тренер категории С

Экспериментальное исследование включало 2 отдельные части:

Первое – анкетирование тренеров;

Второе – тестирование юных футболистов в возрасте 9-11 лет.

Всем тренерам предложено пройти анкетирование, которое бы выявило структурные особенности тренировочного процесса. В исследовании приняли участие 10 тренеров футбольной академии.

Кроме того, в исследовании приняли участие юных футболистов, которые изначально были разделены на две группы:

1 группа – экспериментальная;

2 группа - контрольная.

Исследование включало в себя три этапа:

1 этап (16.06-20.06.2020)—констатирующий эксперимент: проведение анкетирования тренеров, проведение констатирующего эксперимента среди юных футболистов;

2 этап (20.06-20.10.2020) – формирующий эксперимент: организация тренировок по новой структуре с включением в тренировочный процесс специализированных игр координационной направленности, которые направлены на развитие целевой точности движений детей в возрасте 9-11 лет. На втором этапе контрольная группа занималась на основе традиционного комплекса упражнений, а экспериментальная группа занималась 3 месяца по разработанной нами программе;

3 этап (21.10-25.10.2020) – контрольный эксперимент: повторное проведение тестирования юных футболистов.

4 этап – обобщение полученных результатов.

## **2.2. Методы исследования**

В экспериментальном исследовании использованы следующие методы:

- изучение и анализ литературных источников по данной проблематике;
- анкетирование тренеров (Анкета представлена в Приложении А);
- тестирование юных футболистов;
- педагогический эксперимент по внедрению специализированных игр, направленных на совершенствование техники игры в футбол.

Тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены:

- удары на точность 30/40м по 10 раз (сек);
- челночный бег 30x5 раз (с мячом);
- бег на 30 м с ведением мяча (сек);
- удар по мячу на дальность (сумма ударов) правой и левой ногой (м);

- ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам (сек).

Кроме того, предлагается оценить способности юных футболистов с использованием следующих общеизвестных тестов. Рассмотрим особенности тестирования юных футболистов.

Для теста «Бег по обручам с ведением мяча» необходимо следующее оборудование: «11 гимнастических обручей диаметром 80 см, измерительная лента, мел, секундомер, футбольный мяч».

Описывая тестирование, следует отметить, что юному футболисту предлагается бег на 30 метров с максимально возможной для него скоростью. Затем – перерыв, который приводит организм ребенка в нормальное состояние, а затем ему предложено пробежать ту же дистанцию по обручам. Схема прохождения теста представлена на рисунке 3.



Рисунок 3 – Схема прохождения теста «Бег по обручам с ведением мяча»

На схеме показаны действия юных футболистов. Результаты оцениваются в секундах и должны быть получены данные по времени:

- бег по обручам без ведения мяча на 30 метров (с);
- бег по обручам с ведением мяча (с);
- разница во времени бега по обручам без ведения мяча и просто бега на 30 м (с).

Второй тест называется «Подтягивание мяча стопой». В качестве оборудования для проведения тестирования требуется только футбольный мяч и секундомер.

Схема тестирования представлена на рисунке 4.

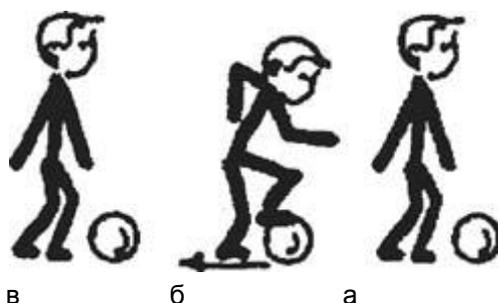


Рисунок 4 – Тестирование «Подтягивание мяча стопой»

На схеме представлены особенности тестирования, где на рисунке а ребенок стоит на поле обеими ногами. После того, как ребенок получает сигнал тренера, то старается максимально быстро провести мяч стопой назад, как показано на рисунке 4 б. Такое движение необходимо сделать десять раз без опускания стопы на поле, а затем, вернуться в исходное положение. Весь тест измеряется секундомером.

Респонденту предлагается несколько попыток, и тренер засчитывает лучший вариант.

Тесты для оценивания способности к равновесию состоят из следующей серии:

1. Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой (рисунок 5);
2. Повороты на скамье (рисунок 6).

В качестве оборудования в тестировании используются те же секундомер и мяч.

Тренер предлагает юным футболистам стоя на одной ноге, руки на бедрах, вторую ногу вытянуть вперед. И требуется так стоять как можно дольше, удерживая равновесие, как только мяч падает с ноги на поле – тестирование завершено.

Такой тест проводится как для правой, так и для левой ноги.



*Рисунок 5* – Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой

Тестирование поворотов проводится для каждого респондента в течение 20 секунд, и юный футболист должен сделать как можно больше поворотов. Конечно, респондент может не удержаться на скамье и упасть, но ему предоставляется возможность продолжить тест.



*Рисунок 6* – Тест «Повороты на гимнастической скамье»

В целях настоящего исследования тесты на удар мяча в цель одной и другой ногой являются особо значимыми.

Тест называется «Удар мячом в цель» и для его проведения требуется следующее оборудование:

- гимнастический мат,
- гимнастический обруч диаметром 80 см,
- набивной мяч 2 кг,
- футбольный мяч,
- измерительная лента,
- мел.

Схематически тестирование представлено на рисунке 7.

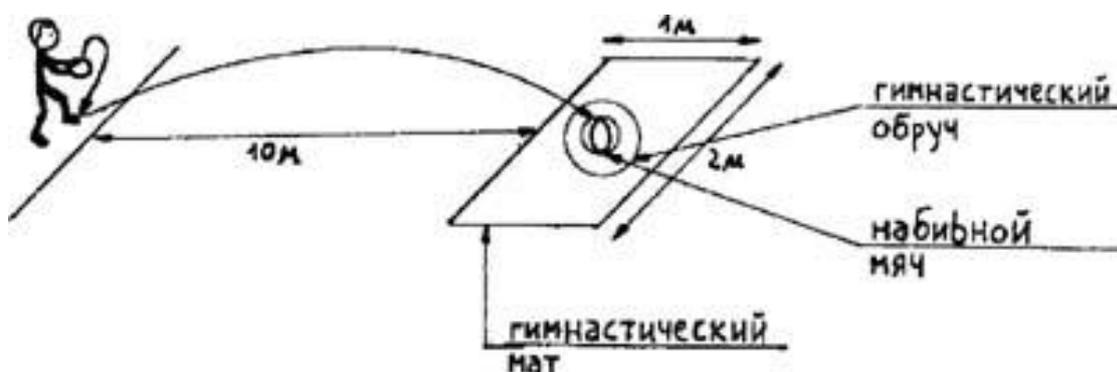


Рисунок 7 – Тест «Удар мячом в цель»

Рассмотрим ход тестирования, представленный на рисунке 7. Тестирование проводится в гимнастическом зале, где располагается гимнастический мат. Обруч укладывается на мат примерно на середину, а в центре располагают набивной мяч. Набивной мяч в данном случае выступает в качестве цели и каждому из юных спортсменов предложено с расстояния в десять метров сделать удар по цели.

Удар можно сделать любой стороной стопы, но сначала правой ногой, а затем, левой. Результат тестирования:

- попадание в мат – 1 балл,
- попадание в обруч – 2 балла,
- попадание мяча в поле между обручем и набивным мячом - 3 балла,
- попадание в набивной мяч – четыре балла.

В результате оценивается общая сумма баллов, которая получена при ударе в цель правой и левой ногой и подсчитывают общие баллы.

Респондент может ударить 10 раз каждой ногой и максимальное количество баллов, которое может набрать респондент 40 баллов каждой ногой.

### ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

#### 3.1. Контроль технической подготовленности юных футболистов 9-11 лет

Далее представим результаты тестирования юных футболистов по обеим группам (таблица 2). Тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены результаты тестов по двум группам: экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ).

Таблица 2 – Бег по обручам без ведения мяча на 30 метров (с)

№	ЭГ	№	КГ
1	77	1	58
2	75	2	70
3	65	3	65
4	58	4	70
5	70	5	71
6	65	6	58
7	70	7	70
8	71	8	58
9	65	9	70
10	79	10	65
Итого, средний балл	69,5	Итого, средний балл	65,5

Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены примерно равные значения показателя, при этом следует отметить, что они не достаточно высокие.

В таблице 3 представлены результаты тестирования бега по обручам с ведением мяча

Таблица 3 – Бег по обручам с ведением мяча (с)

№	ЭГ	№	КГ
1	91	1	85
2	95	2	93
3	85	3	99
4	93	4	91
5	99	5	91
6	91	6	95
7	91	7	91
8	95	8	95
9	88	9	85
10	89	10	91
Итого, средний балл	91,7	Итого, средний балл	91,6

Тестирование бега по обручам с ведением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом, в контрольной и экспериментальной группах выявлены практически одинаковые результаты.

Таблица 4 – Тестирование «подтягивание мяча правой стопой», с.

№	ЭГ	№	КГ
1	39	1	45
2	45	2	60
3	60	3	35
4	35	4	45
5	45	5	50
6	50	6	37
7	35	7	39
8	37	8	40
9	39	9	37
10	40	10	39
Итого, средний балл	42,5	Итого, средний балл	42,7

Как показывают данные тестирования, среднее время подтягивания мяча ногой составило 42 секунды. Данные тестирования показывают практически одинаковый результат в обеих группах.

Таблица 5 – Тестирование «подтягивание мяча левой стопой»

№	ЭГ	№	КГ
1	62	1	65
2	60	2	58
3	65	3	60
4	58	4	61
5	60	5	59
6	61	6	65
7	59	7	58
8	65	8	65
9	58	9	65
10	60	10	58
Итого, средний балл	60,8	Итого, средний балл	61,4

Тестирование левой ноги показало значительное увеличение времени в обеих группах.

Таблица 6 – Повороты на гимнастической скамье, раз

№	ЭГ	№	КГ
1	20	1	21
2	18	2	23
3	25	3	24
4	23	4	31
5	24	5	26
6	31	6	27
7	26	7	31
8	27	8	23
9	31	9	24
10	25	10	31
Итого, средний балл	25	Итого, средний балл	26,1

Если говорить о количестве поворотов на гимнастической скамье, то следует отметить, что в экспериментальной группе результаты тестирования даже хуже чем в контрольной. Респонденты очень часто падали с гимнастической скамьи, и испытывали значительные проблемы в обеих группах.

Таблица 7 – Стояние на правой ноге с удержанием мяча на стопе другой, с.

№	ЭГ	№	КГ
1	41	1	42
2	42	2	45
3	45	3	43
4	43	4	52
5	52	5	56
6	56	6	38
7	38	7	33
8	33	8	40
9	40	9	42
10	42	10	65
Итого, средний балл	43,2	Итого, средний балл	45,6

Как показывают данные таблицы, тестирование стояния на правой ноге в обеих группах близко, в контрольной группе средние показатели лучше, респонденты стояли дольше. При этом, следует отметить, что стояние на левой ноге было дольше, то есть можно говорить о том, что правой ногой респонденты удерживают мяч дольше, чем левой.

Таблица 8 – Стояние на левой ноге с удержанием мяча на стопе другой, с.

№	ЭГ	№	КГ
1	77	1	58
2	75	2	70
3	65	3	65
4	58	4	70
5	70	5	71
6	65	6	58
7	70	7	70
8	71	8	58
9	65	9	70
10	79	10	65
Итого, средний балл	69,5	Итого, средний балл	65,5

Тестирование удар мячом в цель оценивался в баллах, при том что максимально возможный балл составлял 80 баллов, никто из респондентов не набрал такого количества.

Таблица 9 – Тест «Удар мячом в цель» левой ногой, баллы

№	ЭГ	№	КГ
1	25	1	21
2	20	2	30
3	21	3	33
4	30	4	19
5	33	5	20
6	19	6	21
7	20	7	19
8	21	8	23
9	26	9	25
10	22	10	30
Итого, средний балл	23,7	Итого, средний балл	24,1

Как показывают тесты с левой ногой, в контрольной группе показатели несколько выше.

Таблица 10 – Тест «Удар мячом в цель» правой ногой, баллы

№	ЭГ	№	КГ
1	22	1	30
2	21	2	35
3	20	3	33
4	30	4	38
5	35	5	30
6	33	6	31
7	38	7	31
8	33	8	30
9	28	9	38
10	35	10	37
Итого, средний балл	29,5	Итого, средний балл	33,3

Сумма ударов представлена в таблице в таблице 11

Таблица 11 – Сумма ударов левой и правой ногой, баллы

№	ЭГ	№	КГ
1	47	1	58
2	41	2	70
3	41	3	65
4	60	4	70
5	68	5	71
6	52	6	58
7	58	7	70
8	54	8	58
9	54	9	70
10	57	10	65
Итого, средний балл	53,2	Итого, средний балл	65,5

В целом, результаты тестирования юных футболистов в обеих группах показали не достаточно высокие результаты прохождения тестов. Для выявления причин сложившейся ситуации было проведено анкетирование тренеров. Было выявлено, что в настоящее время отсутствуют практические научно обоснованные рекомендации по применению наиболее эффективных средств спортивной тренировки, направленных на развитие у юных спортсменов целевой точности движений при формировании технических навыков игры в футбол в условиях спортивной школы.

Целью анкетирования тренерского состава базы исследования является выявление количества времени и внимания уделяемого на техническую подготовку юных игроков. В анкетировании приняли участие 10 человек (таблица 1): тренеров ДЮСШ ФА «Форвард».

Результаты ответов тренеров на первый вопрос анкеты, которая представлены в Приложении А представлены на рисунке 8.

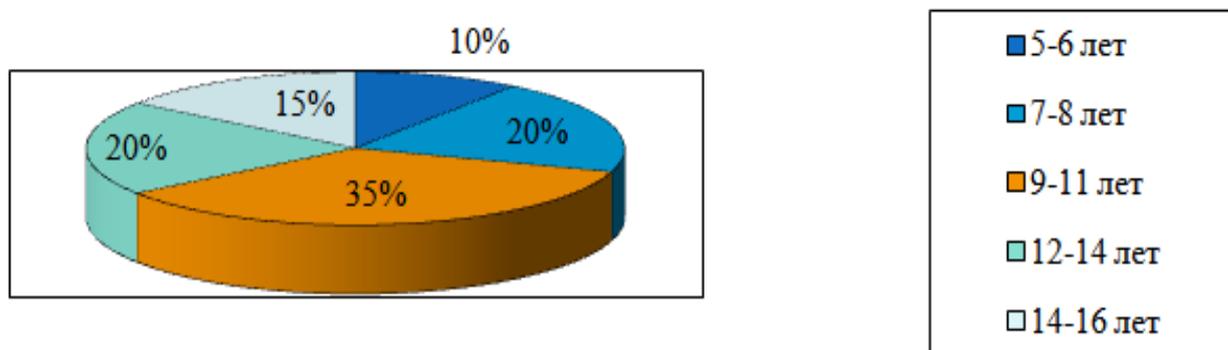


Рисунок 8 – Возрастная структура юных футболистов

Как показывает диаграмма, основную долю составили юные футболисты в возрасте 9-11 лет, число этих футболистов составило 35% от всех учеников ДЮСШ ФА «Форвард».

Длина тренировочного занятия представлена на рисунке 9.

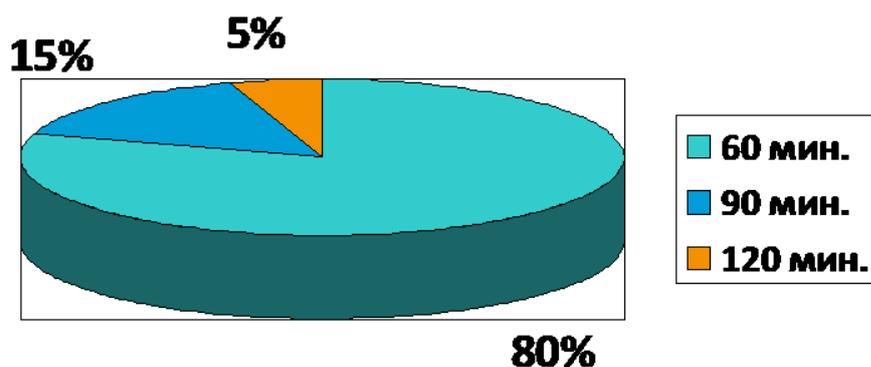


Рисунок 9 – Длительность занятия

Упражнения на развитие технических способностей занимают самую значительную долю тренировки, но у большинства тренеров занятие длится 60 минут.

Упражнения на развитие технических способностей тренеры включают в основную часть тренировки.

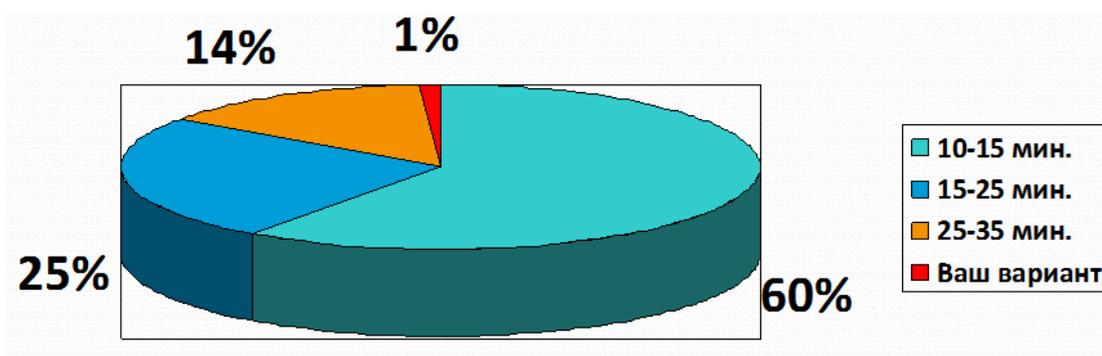


Рисунок 10 – Доля основной части тренировки

Упражнения на развитие технических способностей тренеры в основном включают в основную часть.

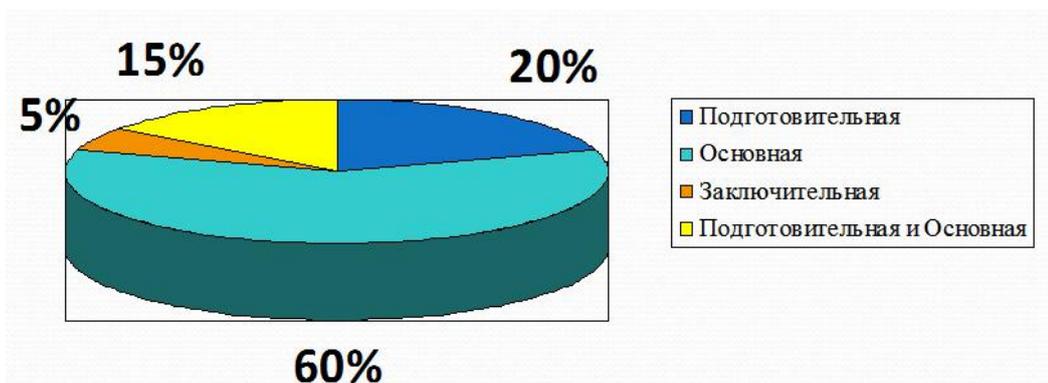


Рисунок 11 – Структура тренировки

Для развития юных футболистов тренеры используют игры, указанные на рисунке 12.

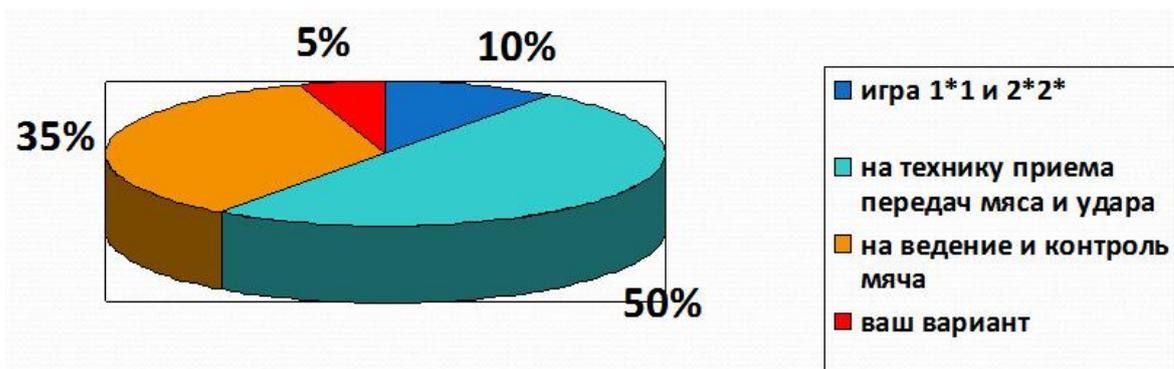


Рисунок 12 – Игры для развития юных футболистов

Технические способности в футболе влияют (рисунок 13):

- А) на физические качества игрока
- Б) мышление игрока
- В) видение поля
- Г) на правильность выполнения технических действий



Рисунок 13 – Влияние технических способностей

Частота применения игры представлена на рисунке 14.

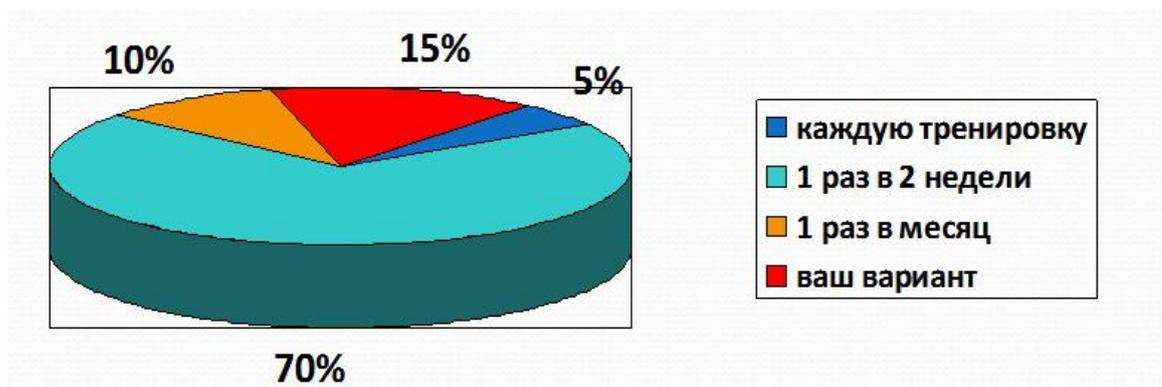


Рисунок 14 – Частота применения игры

Итак, тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены:

- бег по обручам без ведения мяча на 30 метров;
- бег по обручам с введением мяча;
- тестирование «Подтягивание мяча стопой»;
- стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой;
- тест «Удар мячом в цель» левой ногой;
- тест «Удар мячом в цель» правой ногой.

Итак, тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены результаты тестов по двум группам: экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ). Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены примерно равные значения показателя, при этом следует отметить, что они не достаточно высокие.

Тестирование бега по обручам с введением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом, в контрольной и экспериментальной группах выявлены практически одинаковые результаты,

Как показывают данные тестирования, среднее время подтягивания мяча ногой составило 42 секунды. Данные тестирования показывают практически одинаковый результат в обеих группах. Тестирование левой ноги показало значительное увеличение времени в обеих группах.

Если говорить о количестве поворотов на гимнастической скамье, то следует отметить, что в экспериментальной группе результаты тестирования даже хуже чем в контрольной. Респонденты очень часто падали с гимнастической скамьи, и испытывали значительные проблемы в обеих группах.

Как показывают данные эксперимента, тестирование стояния на правой ноге в обеих группах близки, в контрольной группе средние показатели лучше, респонденты стояли дольше. При этом, следует отметить, что стояние на левой ноге было дольше, то есть можно говорить о том, что правой ногой респонденты удерживают мяч дольше, чем левой.

Тестирование удар мячом в цель оценивался в баллах, при том что максимально возможный балл составлял 80 баллов, никто из респондентов не набрал такого количества.

Как показывают тесты с левой ногой, в контрольной группе показатели несколько выше.

В целом, результаты тестирования юных футболистов в обеих группах показали не достаточно высокие результаты прохождения тестов. Для выявления причин сложившейся ситуации было проведено анкетирование тренеров.

В результате анкетирования было выявлено, что в организации проведения учебно-тренировочного процесса, тренеры не уделяют должного количество времени и внимания на техническую подготовку игроков. И в связи с этим, снижается уровень эффективности учебно-тренировочного процесса и качества подготовки игроков.

### **3.2. Особенности организации тренировочного процесса детей 9-11 лет при формировании техники игры в футбол**

Результаты констатирующего эксперимента показали, что для юных футболистов необходимо внести тактические изменения в тренировочный процесс. Анализ, проведенный в теоретической части работы показал значение использования специальных игровых упражнений, игр на развитие координации, которые способствуют повышению эффективности тренировочного процесса.

Для экспериментальной группы юных футболистов предложено увеличить время разминки и в каждую разминку на тренировке включать специально отобранные подвижные игры.

#### **Комплекс упражнений 1.**

Первый комплекс упражнений основывается на применении специально отобранных по сложности в учебно-тренировочном процессе подвижных игр, игровых заданий, максимально приближенных к игровой ситуации.

#### **Примеры упражнений:**

Подвижные игры: «Найди партнера», «Квадрат», «Ручной мяч».

Игровые задания: «Ромб», «Треугольник», «Двойной удар», «Игра 1\*1 2\*2».

#### **Комплекс упражнений 2.**

Второй комплекс упражнений представляет собой физические упражнения, как без мяча, так и с мячом, направленные на развитие точности передач и ударов по воротам, выполняемых в строгой регламентации положения игрока по отношению к цели, с соблюдением четкой амплитуды движений, принципа «от простого к сложному».

#### **Примеры упражнений:**

Специально-беговые упражнения: «Коридор», «Конверт», «Зигзаг».

2. Упражнения с мячом: Передача мяча «в парах», «тройках»;

«Венгерка»; «Серия ударов»; «Удар со сменой позиции».

Изменен режим тренировки:

Каждое учебно-тренировочное занятие увеличено до 65 минут. Его структура изменена:

- разминка с включение в нее специальных игр и упражнений увеличена до 20 минут;
- основная часть тренировки – не более 40 минут;
- заключительная часть – 5 минут.

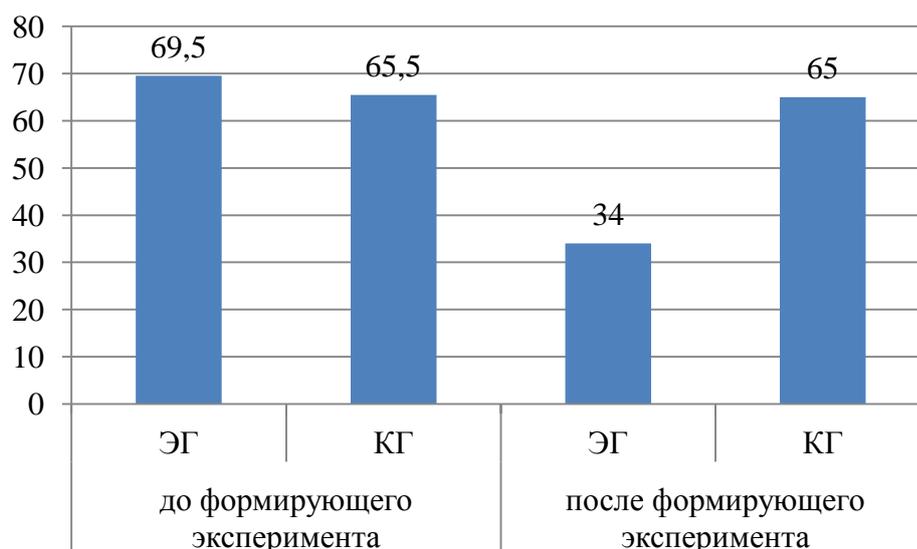
Кроме того, картотека подвижных игр представлена в Приложении Б. Из этой картотеки тренеры могут включать игры и упражнения в тренировочный процесс.

В итоге, части тренировочного процесса остались прежними, но время разминки увеличено.

### **3.3. Результаты применения комплекса упражнений для совершенствования техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений**

В течение трех месяцев был изменен характер тренировок, на начальном этапе тренировок было увеличено время вводного этапа тренировок за счет внедрения специальных игр.

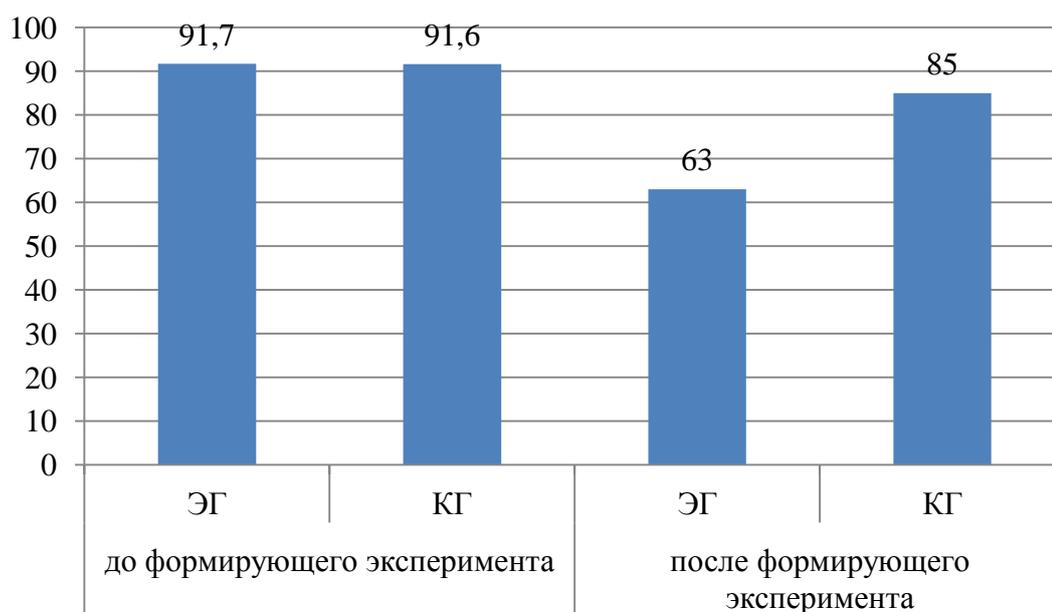
В результате проводимого эксперимента проведено повторное тестирование юных футболистов в экспериментальной и контрольной группах (рисунки 15-19).



*Рисунок 15* – Бег по обручам без ведения мяча на 30 метров (с) до и после проведения формирующего эксперимента

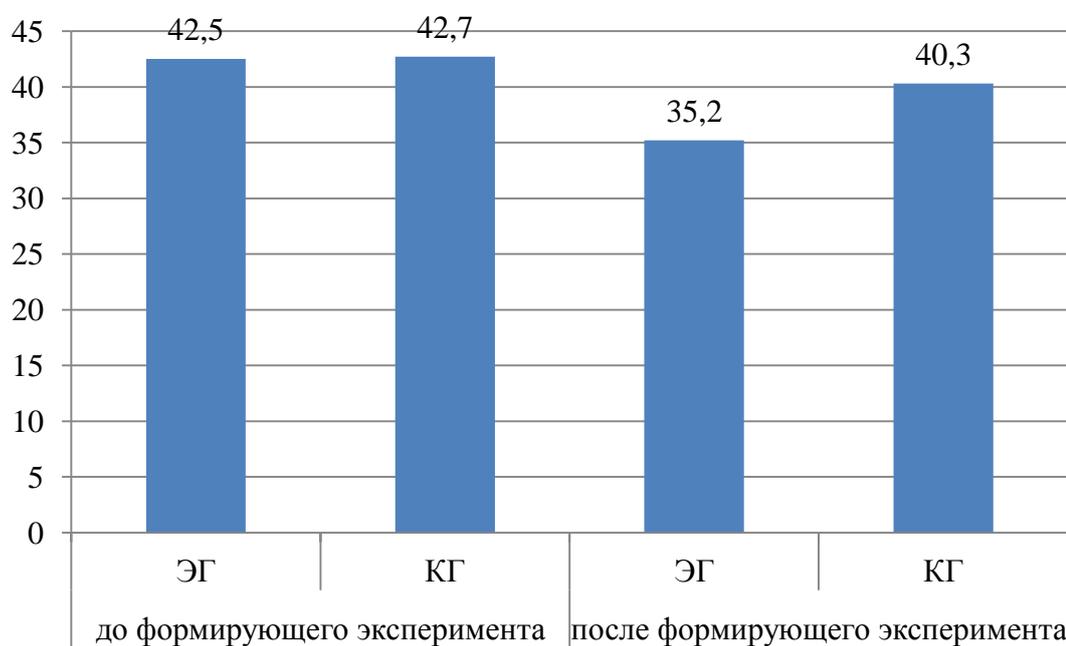
Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены разительные изменения, в экспериментальной группе имеются значительные улучшения.

На рисунке 16 представлены результаты тестирования бега по обручам с ведением мяча до и после проведенного формирующего эксперимента.



*Рисунок 16* – Результаты тестирования бега по обручам с ведением мяча до и после проведенного формирующего эксперимента

Тестирование бега по обручам с ведением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом в экспериментальной группе показатели значительно улучшились.

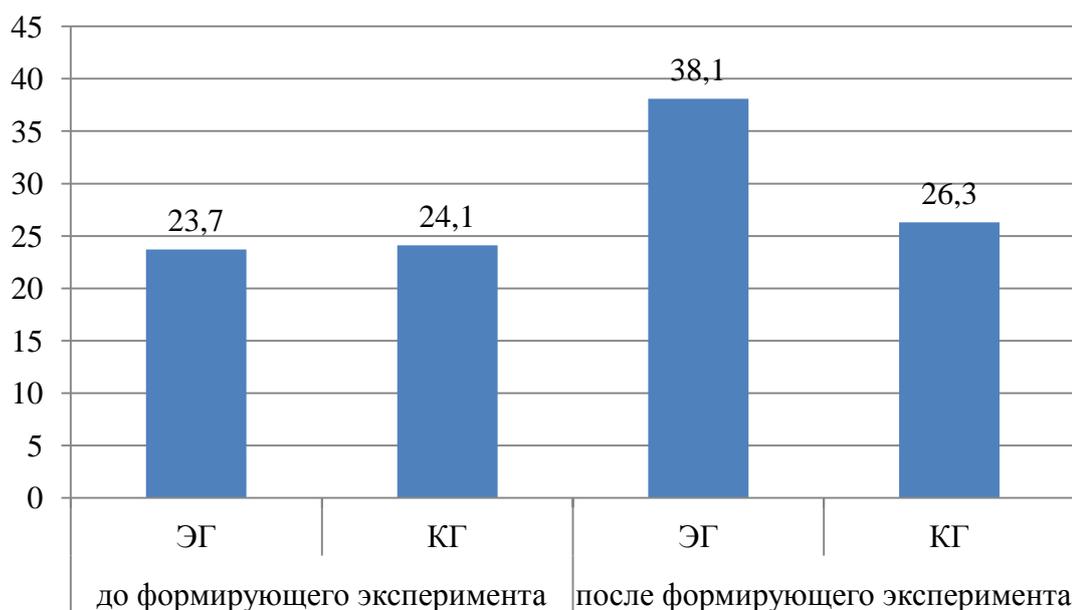


*Рисунок 17* –Тестирование «подтягивание мяча правой стопой» до и после проведения формирующего эксперимента

Как показывают данные тестирования, среднее время подтягивания мяча ногой до формирующего эксперимента составило 42 секунды. Данные тестирования показывали практически одинаковый результат в обеих группах. После проведения формирующего эксперимента, показатели значительно улучшены.

Тестирование удар мячом в цель оценивался в баллах, при том что максимально возможный балл составлял 80 баллов, никто из респондентов не набрал такого количества.

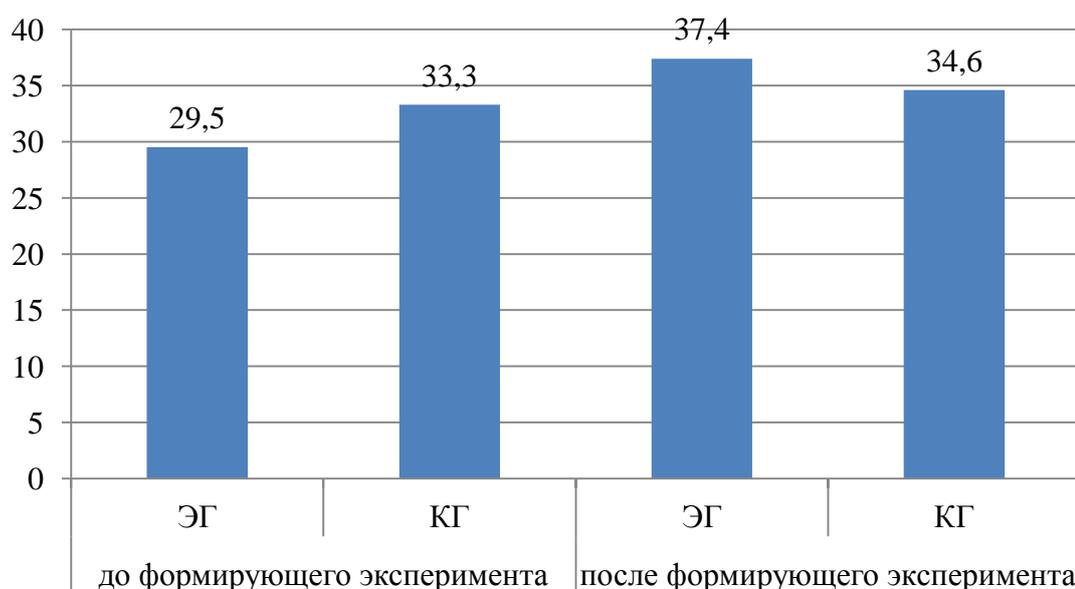
Результаты теста «Удар мячом в цель» левой ногой до и после проведения формирующего эксперимента представлен на рисунке 18.



*Рисунок 18* – Результаты теста «Удар мячом в цель» левой ногой до и после проведения формирующего эксперимента, баллы

Как показывают тесты с левой ногой, в контрольной группе показатели значительно ниже, чем в экспериментальной.

Результаты тестирования «Удар мячом в цель» правой ногой до и после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 19.



*Рисунок 19* – Результаты тестирования «Удар мячом в цель» правой ногой до и после проведения формирующего эксперимента, баллы

Итак, в течение трех месяцев был изменен характер тренировок, на начальном этапе тренировок было увеличено время вводного этапа тренировок за счет внедрения специальных игр.

В результате проводимого эксперимента проведено повторное тестирование юных футболистов в экспериментальной и контрольной группах.

Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены разительные изменения, в экспериментальной группе имеются значительные улучшения.

Тестирование бега по обручам с ведением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом, в экспериментальной группе показатели значительно улучшились.

Тестирование «подтягивание мяча правой стопой» до и после проведения формирующего эксперимента показало значительное улучшение результата.

Результаты теста «Удар мячом в цель» левой ногой до и после проведения формирующего эксперимента показали, что, в контрольной группе показатели значительно ниже чем в экспериментальной.

В целом, результаты тестирования юных футболистов в обеих группах показали значительные улучшения показателей в экспериментальной группе, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретической части исследования выявлено, что значение подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов сложно переоценить. По существу, речь идет об использовании наиболее эффективного для данного возраста игрового метода. По самой своей природе игра способствует углублению процессов обучения игре в футбол, развиваются умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств для игровых видов спорта. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола.

Регулярно играя в методически верно подобранные тренером специальные подвижные игры, юные футболисты быстрее и эффективнее овладевают техническими умениями, учатся анализировать сложившуюся обстановку, развивают физические способности. В этом случае имеет место развитие целевой точности движений основанной на специфических координационных способностей юных футболистов. Эти процессы следует реализовать на основе средств направляющего характера, к которым относятся использования игровых упражнений, где улучшаются две и более координационные способности.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо подбирать такие игры, в которых принимают участие одновременно все футболисты и содержание игры возможно легко и оперативно варьировать - усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации. Таким образом, подвижные игры занимают особое место в процессе спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки, развивая комплексно физические и технические качества, необходимые будущим спортсменам.

В целом, в качестве пути совершенствования системы подготовки в футболе можно назвать исследование структуры координационной подготовленности юных футболистов, разработку на основе проведенного анализа новых подходов в планировании тренировочного процесса

Итак, тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены:

- бег по обручам без ведения мяча на 30 метров;
- бег по обручам с ведением мяча;
- тестирование «Подтягивание мяча стопой»;
- стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой;
- тест «Удар мячом в цель» левой ногой;
- тест «Удар мячом в цель» правой ногой.

Итак, тестирование юных футболистов включало оценку уровня технической и физической подготовленности юных футболистов, были определены результаты тестов по двум группам: экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ). Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены примерно равные значения показателя, при этом следует отметить, что они не достаточно высокие.

Тестирование бега по обручам с ведением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом, в контрольной и экспериментальной группах выявлены практически одинаковые результаты,

Как показывают данные тестирования, среднее время подтягивания мяча ногой составило 42 секунды. Данные тестирования показывают практически одинаковый результат в обеих группах. Тестирование левой ноги показало значительное увеличение времени в обеих группах.

Если говорить о количестве поворотов на гимнастической скамье, то следует отметить, что в экспериментальной группе результаты тестирования

даже хуже чем в контрольной. Респонденты очень часто падали с гимнастической скамьи, и испытывали проблемы в обеих группах.

Как показывают данные эксперимента, тестирование стояния на правой ноге в обеих группах близки, в контрольной группе средние показатели лучше, респонденты стояли дольше. При этом, следует отметить, что стояние на левой ноге было дольше, то есть можно говорить о том, что правой ногой респонденты удерживают мяч дольше, чем левой.

Тестирование удар мячом в цель оценивался в баллах, при том что максимально возможный балл составлял 80 баллов, никто из респондентов не набрал такого количества.

Как показывают тесты с левой ногой, в контрольной группе показатели несколько выше.

В целом, результаты тестирования юных футболистов в обеих группах показали не достаточно высокие результаты прохождения тестов. Для выявления причин сложившейся ситуации было проведено анкетирование тренеров.

В результате анкетирования было выявлено, что в организации проведения учебно-тренировочного процесса, тренеры не уделяют должного количество времени и внимания на техническую подготовку игроков. И в связи с этим, снижается уровень эффективности учебно-тренировочного процесса и качества подготовки игроков.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что для юных футболистов необходимо внести тактические изменения в тренировочный процесс. Анализ, проведенный в теоретической части работы показал значение использования специальных игровых упражнений, игр на развитие координации, которые способствуют повышению эффективности тренировочного процесса.

Для экспериментальной группы юных футболистов предложено увеличить время разминки и в каждую разминку на тренировке включать специально отобранные подвижные игры. В течение трех месяцев был

изменен характер тренировок, на начальном этапе тренировок было увеличено время вводного этапа тренировок за счет внедрения специальных игр.

В результате проводимого эксперимента проведено повторное тестирование юных футболистов в экспериментальной и контрольной группах.

Как отражают данные результатов тестирования бега по обручам без ведения мяча на 30 метров – в обеих группах получены разительные изменения, в экспериментальной группе имеются значительные улучшения.

Тестирование бега по обручам с ведением мяча происходит значительно медленнее в отличие от бега без мяча. При этом, в экспериментальной группе показатели значительно улучшились.

Тестирование «подтягивание мяча правой стопой» до и после проведения формирующего эксперимента показало значительное улучшение результата.

Результаты теста «Удар мячом в цель» левой ногой до и после проведения формирующего эксперимента показали, что, в контрольной группе показатели значительно ниже, чем в экспериментальной.

В целом, результаты тестирования юных футболистов в обеих группах показали значительные улучшения показателей в экспериментальной группе, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол. СПС «Гарант» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.garant.ru/> (Дата обращения 11.11.2020)
2. Антипов А.В., Губа В.П., Пресняков В.В., Шагин Н.И. Технология выбора комплекса упражнений для начального обучения технике игры в футбол //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2 (9). С. 18-23
3. Аркадьев Б.А. Тренерское наследие. / Б.А. Аркадьев/ Сост. А.А.Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 335 с.
4. Артемьева Н.К. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов / Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Серeda Краснодар: КГУФКСТ, 2009. - 168 с.
5. Багинская О. В. Корреляция факторных весов отдельных показателей моторно-координационной структуры, характеризующих уровень двигательных функций школьников разных возрастных групп. Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2017, т. 21, № 3, С. 100-104
6. Банаян А.А., Иванова И.Г. Психическое здоровье и успешность спортивной деятельности в детско-юношеском спорте // В сборнике: Дети. Общество. Будущее. Сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва, 2020. С. 116-118
7. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол Учебное электронное текстовое издание Подготовлено кафедрой игровых видов спорта Научный редактор доц., канд. пед. наук О.Л. Жукова. 2006. - 100 с
8. Беклемищев А. А. Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В. (руководитель коллектива и редактор), Шкурин А. П. Футбол». Энциклопедия -3. – Москва Человек, 2013 – 912 с

9. Беленко И. С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И. С. Беленко // Вестник Томского гос. пед. ун-та. - 2009. - № 3. - С. 54-58

10. Беляев А.В. Футбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. / А.В. Беляев, М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2013. - 320 с.

11. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. / В.М.Биткин. - Смоленск, 1999. - 24 с.

12. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет. 2005 г. Смоленск, 149 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://dlib.rsl.ru/01002750901> (Дата обращения 16.12.2020)

13. Бойчук Р., Ермаков С., Носко М., Ковцун В. Особенности координационной подготовки волейболисток на этапе специализированной подготовки// Журнал физического воспитания и спорта, 2017, Том 17, № 2, с. 884-891

14. Бушенёва И.С., Бушенёв О.А. Развитие физических качеств юных футболистов //В сборнике: Социально-гуманитарное знание как катализатор общественного развития. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2019. С. 160-162

15. Васильев Б.Ю. Мотивация к занятиям футболом детей и их родителей //В сборнике: Физическая культура: проблемы обучения и воспитания. Сборник статей. Екатеринбург, 2019. С. 32-36

16. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -3-е изд. М. Советский спорт, 2013. - 216 с

17. Винокуров В.И. Шаг к истине: Статьи, репортажи, очерки, интервью/ В.И. Винокуров. - 2-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 287 с.
18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / составители: Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П. А. Виноградов, В.А. Уваров ; под общей редакцией В. Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Спорт, 2016. - 208 с.
19. Вяхирев Д.А. Особенности методик психологической подготовки в детско-юношеском футболе в школах и академиях Европы //В сборнике: Студент-Исследователь. Филлин: физкультура, личность, наука. Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ и Региональной научно-исследовательской Олимпиады школьников и студентов по естественнонаучным основам физической культуры и спорта. 2020. С. 16-19
20. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре. / В.В. Газаев. - М.: Академия, 2005. - 187 с.
21. Годик М. А. Борознов Г.Л. Котенко Н.В. Малышев В.Н. Кулин Н.А. Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с
22. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов.- М. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006-272 с
23. Годик М.А. Мосягин С.М. Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н. Новгород РА «Квартал», 2012. - 256 с
24. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. М., 2005. – с.98

25. Голомазов С. Чирва Б. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров. - М.,ТВТ Дивизион, 2013. - 51с
26. Голомазов С. Чирва Б. Футбол. Проблема адаптации техники методические разработки для тренеров - М.,ТВТ Дивизион, 2013. - 31с
27. Голомазов С. Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства методические разработки для тренеров - М.,ТВТ Дивизион, 2013. - 87 с
28. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. - 208 с.
29. Губа В. П. Лексаков А. В. Теория и методика футбола учебник. М. Советский спорт, 2013. - 536 с
30. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - М. : Спорт, 2016. - 168 с.
31. Губа В. П., Квашук П. В, Краснощеков В. В. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР. М., 2010. 128 с.
32. Губа В. П., Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва . М. Спорт, 2015 - 208 с
33. Губа В. Стула А. Методология подготовки юных футболистов М. «Спорт», 2015.
34. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/ Губа В., Стула А., Кромке К. -М.: Спорт, 2017.- 272 с
35. Джармен Д. Футбол для юных. М. Физкультура и спорт, 1982-61 с

36. Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В. (руководитель коллектива и редактор), Шкурин А. П., Яковлев В. А.. Футбол». Энциклопедия -1. – Москва Человек, 2012.- 848 с
37. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2013. - 464 с.
38. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис.... канд. пед. наук Железняк Юрий Дмитриевич . - М. : 1981. - С 61
39. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих (+DVD с видеокурсом). - СПб. Питер, 2010. - 208 с
40. Казаков П. Н., Футбол Учебник для физ. ин-тов. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 256 с
41. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8 -10 лет на основе акцентированного использования игровых средств, диссертационное исследование, 2013. Волгоград [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_005534766/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005534766/) (Дата обращения 16.12.2020)
42. Корягин В., Заверикин А., Гребинка Г., Зубрыцкий Ю., Боровик Ю. Изучение системы подготовки юных баскетболистов, готовящихся к соревнованиям// Журнал физического воспитания и спорта, 2018, том 18, № 2, с. 753-756
43. Кочетков, А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. Пособие / А.П. Кочетков. - М.: Принт, 2000. - 138 с.
44. Круглыхин В. А., Разова Е. В. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола / Круглыхин В. А., Разова Е. В. – М. : Советский спорт, 2015. – 186 с

45. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения. Автореферат дис.сертации. – Набережные черты. 2011 г. – 159 с.
46. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) М. Олимпия, Человек, 2008. -208 с
47. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) М. Олимпия, Человек, 2008. - 312
48. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - М. Олимпия, Человек, 2007. -112 с
49. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов Возраст 7-11 лет.
50. Лапшин О. Б. – Учим играть в футбол. Планы уроков. М. Человек, 2015. – 256 с
51. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов М. 2009. - 218 с
52. Лясковский К. П. Техника ударов. М. : 1973. - 23 с. (брошюра)
53. Лях В., Витковский З. Координационная тренировка в футболе. - М.: Советский спорт, 2010. - 212 с.
54. Майер Ральф Силовые тренировки в футболе. Перевод с английского яз. – М. Спорт, 2016. - 128 с
55. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 9. - С. 31
56. Мелентьев В. П. Футбольные финты, уловки, трюки. Издание 2-е, исправленное. М., Человек, 2014. -64 с
57. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М., 2007 – с.112-120

58. Мосягин С. Методические материалы, «Возрастные особенности игроков» Работа с детьми в возрасте от 6 до 10 лет.
59. Николаев Д. С. Шальнов В. А. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы методические указания для специализации «Футбол» сост.– Ульяновск УЛГТУ, 2008. – 41 с
60. Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. и др. Физиология футбола М. Человек, 2008. - 240 с.
61. Петухов А. В. Формирование основ индивидуально технико-тактического мастерства юных футболистов. 2013. - 180 с
62. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. Киев, Олимпийская литература, 2015. 312 с.
63. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е испр. и допол. - М. Олимпия, Человек, 2008. - 240 с
64. Полевой Г. Г. Изменение показателя физического развития юного футболиста с различной силой действия нервной системы на процесс возбуждения// Международный журнал прикладной физиологии физических упражнений. 2016., Том 5. № 3. с. 1-7
65. Руководство по технике для футбольных школ. - Итальянская федерация футбола. - 479 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/books/football/29> (Дата обращения 19.11.2020)
66. РФС. Массовый футбол Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. 2013 .часть 1,2
67. Садовский Е. принципы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. Белая Подляска, 2003. 240 с.
68. Сайфуллин И.И., Айзатуллова А.Ф., Амплеева В.В., Бурцева Е.В. Экспериментальное обоснование методики развития психомоторных способностей мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом //Современный ученый. 2019. № 3. С. 150-153

69. Селуянов В. Н. Футбол. Проблемы технической подготовки. Монография / Селуянов В. Н. Шестаков М. П. Диас С. Ферейра М. - М.: ТВТ Дивизион, 2014.- 104 с
70. Ситников А.Я., Каширина Л.А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет с методическими рекомендациями. Красноярск. - 2012. - 48 с.
71. Смирнов Ю.А., Основные свойства и показатели спортивной подготовленности: [Учеб. пособие] / Смирнов Ю. И.; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. - пос. Малаховка (Моск. обл.) : МОГИФК, 1987. - 48 с.
72. Смирнов, Ю.А. Футбол. Учебное пособие. / Ю.А. Смирнов, Л.Б. Андриющенко, В.К. Максимик, И.Н. Новокщенов, А.П. Комаров, А.А. Шамардин. - Волгоград: Изд-во ВГСХА, 2005. - 164 с.;
73. Тюмин Л.Л., Балдашинов И.Т., Насевич С.В. Процесс развития скоростно-силовых качеств 11-12 летних футболистов в группах начальной подготовки // Научный альманах. 2020. № 1-1 (63). С. 132-138
74. Феуерман В.В., Лебедев В.А. Скоростно-силовые способности юных футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки – основа эффективной соревновательной деятельности // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 54-3. С. 76-79
75. Хилл А. Скоростно-силовая подготовка спортсменов. / Журнал «Теория и практика физической культуры», - №9, 1976. - С. 20;
76. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с
77. Чанади А.Футбол. Техника. Пер. с венгерского В. М. Полиевктова М. Физкультура и спорт. 1978. -256 с
78. Чирва Б. Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет Методические разработки для тренеров. - М., ТВТ Дивизион, 2013.- 35 с

79. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореферат дис.сертации. - Москва, 2008. - 48 с.

80. Шальнов В. А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно -тренировочном процессе. Ульяновск УлГТУ, 2009. – 22 с

81. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. - Волгоград, 2000. - 123 с.

82. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет. 2009 г. Екатеринбург. 191 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19220534> (Дата обращения 16.12.2020)

83. Шахрам С., Хоссейн Ф. М., Ношин Б. изучение взаимосвязи лидерского стиля тренеров и спортивного мастерства спортсменов (на примере профессиональных спортсменов в Суперлиге каратэ I. R. I.). Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2016, т. 20, № 3, С. 52-61

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета тренера

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

- 1 Ваш возраст \_\_\_\_\_ Стаж работы тренером \_\_\_\_\_
- 2 Укажите возраст детей, с которыми работаете
  - А) 5-6 лет
  - Б) 7-8 лет
  - В) 9-11 лет
  - Г) 12-14 лет
  - Д) 14-16 лет
- 3 Ваше тренировочное занятие длится
  - А) 60 мин.
  - Б) 90 мин.
  - В) 120 мин.
- 4 Упражнения на развитие технических способностей вы даете в течение
  - А) 10-15 мин.
  - Б) 15-25 мин.
  - В) 25-35 мин.
  - Г) ваши варианты \_\_\_\_\_
- 5 Упражнения на развитие технических способностей вы включаете
  - А) в подготовительной части
  - Б) в основной части
  - В) в заключительной части
- 6 Для развития технических способностей игрока Вы используете упражнения
  - А) на технику передвижения
  - Б) скоростно-силовые
  - В) на переключения и распределения внимания
  - Г) ведение и контроль мяча
- 7 Технические способности в футболе влияют
  - А) на физические качества игрока
  - Б) мышление игрока
  - В) видение поля
  - Г) на правильность выполнения технических действий
- 8 Как часто в своем тренировочном процессе Вы применяете игровые тренировки:
  - А) каждую тренировку
  - Б) 1 раз в неделю
  - В) 1 раз в 2 недели
  - Г) 1 раз в месяц
  - Д) ваш вариант \_\_\_\_\_
- 6 Упражнения «игра 1\*1, 2\*2» относятся к
  - А) тактической подготовки
  - Б) физической подготовки
  - В) технической подготовки
  - Г) психологической подготовки

Благодарим за ответы!

## Приложение Б

### Специализированные игры формирующего эксперимента

#### Картотека подвижных игр и упражнений

##### Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

- а) Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
- б) Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

##### Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

- а) Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
- б) Ведение мяча по извилистой линии.
- в) Между предметами.
- д) По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

### **Гонка мячей**

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

- a) Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
- b) То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
- c) То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

### **Игра в футбол вдвоем**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

- a) Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

### **Забей в ворота**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

- a) Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

- б) Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

### **У кого больше мячей**

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

- а) Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
- б) Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

### **Футболист**

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

- а) Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
- б) С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
- в) Удар мячом в сетку и его прием.

### **Забей гол**

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

- а) В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
- б) Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

### **Смена сторон**

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

- а) В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
- б) Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

### **Футбольный слалом**

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- б) Вести мяч между стоек и забить в ворота.

### **С двумя мячами**

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

- а) В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.
- б) Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
- в) Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

### **Сильный удар**

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- б) Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- в) Удары внешней стороной стопы.

#### **Попади в мишень**

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

- а) Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
- б) Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забili больше голов.

#### **Пингвины с мячом**

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

- а) В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у

первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

### **Прокати мяч в ворота**

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

- а) Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

### **Мяч под планкой**

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

- а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
- б) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу.

Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

### **Мяч под планкой**

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

- а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
- б) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.