

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Окрух Максим Владимирович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

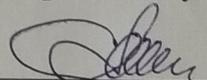
Тема: Комплекс упражнений обучения контролю мяча в движении  
мальчиков 10-12 лет занимающихся в секции по футболу в школе

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор  
Янова М.Г.



(дата, подпись)

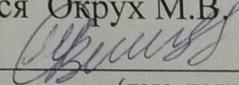
Руководитель ст. преподаватель

Муравьева О.Н.

Руководитель зав. кафедрой д-р пед. наук,  
профессор Янова М.Г.

Дата защиты 27.06.19

Обучающийся Окрух М.В.



(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2019

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Окрух Максим Владимирович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Комплекс упражнений обучения контролю мяча в движении  
мальчиков 10-12 лет занимающихся в секции по футболу в школе

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор  
Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель

Муравьева О.Н.

Руководитель зав. кафедрой д-р пед. наук,  
профессор Янова М.Г.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Окрух М.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1	ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ФУТБОЛИСТОВ
1.1.	Определение техники в футболе.....5
1.2.	Специфика выполнения технических приемов.....6
1.3.	Освоение и постановка технических приемов.....11
1.4.	Контроль за техническим мастерством.....14
2	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ
2.1.	Организация исследований.....17
2.2.	Методы исследований.....18
-	
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: в настоящее время футболом начинают заниматься все большее количество детей, увеличивается конкуренция, как на международной арене, так и на российском уровне. Поэтому актуальным является вопрос повышения технического мастерства юных футболистов, в том числе контроля мяча в движении, поиска более эффективных технических действий, обучение которым даст преимущество в скорости и точности движений. Так как детский возраст является базовым для обучения основным техническим действиям, именно в этом возрасте закладывается основная базовая техническая подготовка, поэтому в данном возрасте важно обучить их наиболее эффективным техническим действиям.

Объект исследования: образовательный процесс мальчиков 10-12 лет занимающихся в секции по футболу.

Предмет исследования: комплексная методика обучения контролю мяча в движении мальчиков 10-12 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально доказать эффективность комплексной методики обучения техническому действию контроля мяча в движении, как средство повышения технического мастерства юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение данного технического действия в образовательном процессе мальчиков 10-12 лет повысит уровень их технического мастерства, в том числе контроль мяча в движении.

Практическая значимость работы состоит в том, что нами было экспериментально обосновано применение технического действия «контроль мяча в движении» в образовательном процессе юных футболистов, экспериментально доказано положительное влияние применение этого технического действия на повышение уровня технического мастерства юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Анализ учебно-методической и научной литературы по данной тематике.
2. Разработать и внедрить комплексную методику обучения мальчиков 10-12 лет, техническому действию контроля мяча в движении.
3. Проверка эффективности разработанной комплексной методики, в результате педагогического эксперимента.

## 1. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ФУТБОЛИСТОВ

Нами по теме «Техническое мастерство футболистов» было собрано и проанализировано 82 литературных источника. Данную тему мы разделили на 5 вопросов. Освещение вопросов в литературе было не равномерным. Наибольшее количество литературных источников нам удалось найти по вопросу «Освоение и постановка технических приемов», по которому мы проанализировали 32 литературных источника. По вопросу «Совершенствование техники эпизодов игры» мы нашли и проанализировали 25 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Специфика выполнения технических приемов» - 21 литературный источник. По вопросу «Контроль за техническим мастерством» мы нашли и проанализировали 19 литературных источников. Меньше всего литературных источников нам удалось найти по вопросу «Определение техники в футболе». По этому вопросу нами было проанализировано 17 литературных источников.

### 1.1. Определение техники в футболе

В переводе с греческого языка «техника» - это искусство, мастерство.

В футболе технику владения мячом принято рассматривать как средство ведения мяча, а также как внешнюю форму движений игроков. Ввиду того, что, как правило, понятие техника связывается с субъективным восприятием рациональности и красоты движений, выделяют технику хорошую и плохую, скоростную, рациональную, европейскую и южноамериканскую и т.д. [4; 27; 31; 37; 40; 50; 51].

Таким образом, ряд авторов, делают вывод о том, что понятие «техника владения мячом» в футболе трактуется и воспринимается по-разному. Однако, чтобы оценить качество техники футболистов и эффективность ее тренировки, не достаточно одних только впечатлений того, хороша техника

или плоха, улучшается она или нет. Необходимы объективные критерии.

Если исходить из того, что в футболе побеждает в принципе тот, кто точнее соперника, не проигрывая ему в быстроте, или тот, кто действует быстрее соперника, не уступая ему в точности, то критерием эффективности техники владения мячом может быть проявление точности (быстроты и точности в сочетании) при выполнении приемов. В этом случае вполне обоснованно можно считать, что из двух футболистов лучшей техникой обладает тот, кто выполняет приемы точнее при одинаковой быстроте их исполнения, или тот, кто действует с мячом быстрее, не уступая в точности [8; 9; 16; 33; 41; 78].

Такая трактовка термина техника не только не противоречит принятому в настоящее время ее определению, а наоборот, совпадает с ним и дополняет его.

Одним из важнейших критериев, характеризующих техническое мастерство футболиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры (скорость движения, противоборство с соперником, сочетание скорости и точности), так или иначе усложняющих двигательную координацию.

## 1.2. Специфика выполнения технических приемов

По мнению С.В. Голомазова, технический прием «контроль мяча в движении» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу технического мастерства в футболе. Футболисты могут овладеть мячом, получив его от партнера, отобрав или перехватив его у соперника. В каждом случае в технике овладения мячом наблюдаются специфические особенности [13].

Б.Г. Чирва утверждает, что футболисты высокой квалификации не

только заблаговременно принимают решение о том, что будут делать с мячом после его овладения, но и умеют «подготовить себя» к его приему. В зависимости от задуманных действий, предполагаемого направления движения мяча, расположения соперников они могут встречать мяч в разных положениях относительно ворот соперника, на месте или в движении, но во всех случаях стремится расположиться так, чтобы было первым же касанием мяча без промедления продолжать действия [76; 77; 79].

Многие авторы выделяют эргономические факторы, которые связаны с физическими и техническими возможностями футболистов, наносить удары по воротам точно и с определенной силой, а также со временем прослеживания вратарями движения мяча. Поэтому именно в этой зоне игроки обороняющейся команды наиболее активно выполняют действия, связанные с отбором и перехватом мяча у соперника. Нельзя сказать, что в футболе существует строго определенная техника выполнения перехватов мяча разными частями. Во многих случаях игроки перехватывают мячи непредсказуемыми способами в самых невероятных положениях: в прыжке, в падении, в неустойчивом опорном положении [29; 39; 59; 64].

Действия игроков при отборе мяча, по мнению А. Русанова, делятся: в положении лицом к лицу с соперником, при перемещении с соперником в одном направлении лицом вперед.

При отборе мяча, когда атакующий и обороняющийся игроки двигаются в одном направлении лицом вперед наблюдаются 2 вида ситуации:

1) футболисты перемещаются, соприкасаясь плечами. В этих случаях игрок, отбирающий мяч стремится оттолкнуть соперника плечом или за счет наклона туловища вперед в сторону «отрезать» его от мяча;

2) игрок, отбирающий мяч, находится несколько позади соперника и не может настичь его, даже ускорив бег. В этих случаях часто используют подкаты [14; 63].

Голы в футболе могут забиваться разными по исполнению ударами: с места и в движении, в прыжке и впадении, с разной скоростью и различными

траекториями посылы мяча [15; 19; 66].

В.В. Суворов придерживается мнения, что специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- 1) особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- 2) расстояние, с которого производится удар;
- 3) положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;
- 4) разное по степени сопротивление партнера [69].

Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов. Поэтому с точки зрения собственно движений игрока, наносящего удар, и движения мяча до момента удара можно выделить 2 категории ударов по воротам:

1) первым касанием мяча (после передач партнеров, отскоков мяча от игроков и на добивание);

2) после обработки мяча (после выполнения одного или более касаний мяча в ходе ведения, при приеме передачи партнеров, отборе и перехвате у соперника).

Удары ногой из штрафной площади, выполняемые с «игры»:

- 1) удары из положения под углом к воротам;
- 2) удары без замаха;
- 3) удары при добивании мяча в ворота [23; 33].

Выполняя удары ногой из-за штрафной площади, по мнению А. Тарханова, игроки могут направлять мячи в ворота с различными траекториями: близкими к прямолинейной, навесными без вращения мяча, дугообразными с вращением мяча. Технически все эти удары исполняются по-разному. Вероятность попадания мяча в створ ворот и вероятность забить гол после ударов из-за штрафной площади определяются многими факторами, в том числе и местом, откуда выполняются удары [70].

Несмотря на то, что удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в комфортных условиях их эффективность невысока и

сопоставима с эффективностью ударов, наносимых из штрафной площади «с игры». В.И. Козловский объясняет это можно следующим образом:

1. В большинстве случаев при выполнении ударов обороняющиеся игроки выстраивают стенку, закрывая определенную область ворот, что увеличивает требование к точности посылы мяча.

2. Расстояние, с которого наносятся удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, большое или очень большое [33].

С точки зрения техники удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, как правило, выполняются двумя способами:

1) максимально сильный удар с посылкой мяча без вращения мимо «стенки» обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря;

2) с вращением мяча (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращения) с посылкой его по дугообразной траектории в область ворот, не защищенную вратарем в исходном положении, или в ту область, которую вратарь в исходном положении перекрывает [25; 32; 54].

Обычно при описании технических приемов удары и передачи не разделяют, считая, что в обоих случаях наносится удар по мячу ногой или головой.

Если рассматривать внешнюю форму движений игрока, выполняющего удар по воротам и передачу мяча, не всегда можно найти какие то различия. Однако наличие в этих случаях специфических особенностей исполнения движений предопределенно уже тем, что удары наносятся по воротам, которые всегда находятся на одном месте, а передачи отдаются перемещающимся партнерам.

Когда игрок выполняет передачу, ему необходимо послать мяч не только по направлению, но и со строго определенной скоростью, чтобы партнер встретился с мячом в нужном месте и в нужное время. С точки зрения техники исполнения передачи мяча не только отличаются от ударов по воротам, но и различаются между собой [11; 28].

С.В. Голомазов выделяет 3 вида передач, отличающихся по целям, с

которыми они выполняются, и как, следствие, по техническому исполнению: конструирующие, преодолевающие и выводящие партнеров на завершающий удар [14].

Специфические особенности работы мышц проявляются в каждом конкретном случае, когда игрок передает мяч:

- 1) на месте или перемещаясь на высокой скорости;
- 2) без помех или при противодействии партнера;
- 3) партнеру перемещающемуся или находящемуся в статическом положении;
- 4) партнеру, опекаемому или свободному.

Специфику техники выполнения перемещений с мячом, по мнению С.В. Ташуева, определяют следующие факторы:

- 1) условия с точки зрения степени сопротивления соперника;
- 2) условия с точки зрения сосредоточения игроков на определенном участке поля в конкретном эпизоде игры;
- 3) способ исполнения ведения;
- 4) стадия выполнения перемещений;
- 5) необходимость выполнения обыгрыша соперника [71].

Обычно в методической литературе описываются технические приемы, которые выполняются в идеальных условиях и представляют собой некий эталон. И в тренировках часто упражнения строятся так, чтобы исполнение действий с мячом было похоже на то, которое показано на рисунке. Однако условия соревновательных игр вносят свои коррективы в технику взаимодействия с мячом и в действительности в большинстве случаев приемы выполняются с определенными специфическими особенностями.

### 1.3. Освоение и постановка технических приемов

При обучении технике выполнения приемов шаговыми ударными движениями М.Д. Товаровский считает, что наиболее удобно осваивать

приемы в следующей последовательности:

1) ведение мяча в различных вариантах, овладение мячом, а также обыгрыш соперника без последующих передач или ударов по воротам;

2) передачи из статистического положения, в ходе перемещения с мячом и бега без мяча с постепенным увеличением расстояния посылы мяча;

3) удары по воротам, выполняемые в разных условиях, в том числе и после обыгрыша соперника [72].

Освоение ведения мяча шаговыми ударными движениями, по мнению С.В. Голомазова, предполагает, что игроки должны научиться:

1) вести мяч с разной скоростью, посылая мяч от себя с силой, соответствующей скорости бега;

2) при изменении направления перемещения посылать мяч точно и с необходимой силой в новом направлении;

3) начинать перемещения с мячом при разных вариантах овладения мячом [18].

Одним из методических приемов, помогающим освоить технику выполнения ударов шаговым ударным движением, может быть следующий: игрокам предлагается в одном упражнении выполнять удары поочередно «традиционным» способом и шаговым ударным движением, чтобы они могли прочувствовать движения, характерные именно для техники взаимодействия с мячом шаговыми ударными движениями, и ощутить разницу в работе ног при выполнении ударов тем и другим способом [10; 12; 56].

Умение обыграть соперника, выполняя действия с мячом – одна из отличительных черт многих высококлассных игроков. В.И. Сотников утверждает, что для проведения успешного обыгрыша атакующему игроку важно соблюдать 3 условия:

1. И при движении прямо навстречу обороняющемуся игроку, и при изменении направления перемещения атакующий игрок должен выполнять ведение мяча все время шаговыми ударными движениями одной и той же

ногой, стараясь сохранять ритм бега.

2. После посылы мяча коротким движением стопы вперед в сторону на расстояние не далее одного шага следующее непосредственно затем касание мяча должно выполняться несколько убыстренно.

3. Необходимо точно рассчитать то расстояние, на которое должен находиться мяч от соперника в момент, когда изменяется направление посылы мяча в сторону [68].

Чтобы обыграть соперника, находящегося в статическом положении или перемещающемуся навстречу, атакующий игрок, выполняя ведение мяча одной и той же ногой шаговыми ударными движениями, движется сначала прямо на обороняющегося, а затем неожиданно коротким движением стопы изменяет направление движения шага вперед в сторону и продолжает ведение мяча шаговыми ударными движениями, обходит соперника и оказывается у него за спиной [2; 58].

Основной проблемой в исполнении ударов с максимальной силой, по мнению И.А. Клесова, является достижение необходимой точности посылы мяча. Исходя из законов переноса тренированности в точности главное положение, которое необходимо соблюдать при постановке сильных ударов по воротам, - выполнение ударов обязательно с максимальной силой и одновременно точно. Предлагаемая методика постановки сильных точных ударов по воротам может быть использована для постановки разных вариантов выполнения ударов: после передачи партнера, в ходе ведения мяча, по неподвижному мячу, по мячу, находящемуся на разной высоте над поверхностью поля [36].

Существует мнение, что чем большим количеством финтов владеет футболист, тем лучше. Кажется, что у игрока, который постоянно использует один и тот же финт, хорошо известный соперникам, шансов на успех мало. На самом деле это мнение ошибочное. Финты высококлассных игроков всем известны, но все равно на них попадают даже лучшие защитники.

Обороняющийся игрок должен отработать свои действия именно против

конкретного финта, а для этого ему нужно иметь партнера, который смог бы в точности исполнять такой финт в тренировках, и достаточно много времени [11; 30; 60].

Поэтому футболистам не стоит стремиться овладеть хорошо несколькими обманными движениями. Лучше выбрать наиболее удобный для себя (с точки зрения антропометрических, технических и физических возможностей) финт и отрабатывать его постоянно длительное время.

П.В. Осташев считает, что успешность выполнения финта зависит от нескольких факторов:

- 1) от неожиданности использования;
- 2) от его естественности;
- 3) и самое главное, от точности и стабильности его исполнения [53].

При освоении техники выполнения технических приемов игрокам следует постепенно менять партнеров-помощников более низкого класса на более высокого класса, менять условия выполнения ударов, постепенно увеличивать сложность их выполнения. В учебно-тренировочном процессе футболистов широко использовать весь арсенал средств и методов подготовки футболистов, придерживаясь основного принципа от простого к сложному.

#### 1.4. Контроль за техническим мастерством

Для проведения контроля за подготовленностью футболистов желательно использовать относительно небольшое количество тестов, по мнению Г.С. Лалакова они должны быть:

- 1) информативными по отношению к возможностям игроков проявлять специальную работоспособность в тренировках и соревновательных играх;
- 2) по характеру близкими к тренировочным упражнениям, что позволяет проводить тестирование в естественных условиях тренировочных

занятий [38].

Наличие специфических особенностей в технике владения мячом в зависимости от величины оперативного пространства на котором приходится действовать игрокам, позволяет сделать вывод о том, что контроль технического мастерства футболистов следует проводить в плане оценивания умений владеть мячом в разных условиях. Основанием для этого С.Ю. Тюленьков считает следующее:

1) при переходе от одних условий выполнения технических приемов к другим не происходит переноса тренированности в точности исполнения действий с мячом;

2) и в условиях относительно разреженного пространства и при большой скученности футболистов на конкретном пространстве от игрока, владеющего мячом, требуется быстрота исполнения приемов [73].

Оценка реализационной эффективности техники позволяет определить, в какой мере футболисты реализуют свои потенциальные возможности в плане уровня развития физических качеств при взаимодействии с мячом. Для проведения такой оценки сравниваются показатели, отражающие уровень развития какого-либо двигательного качества, и результаты тестов, при выполнении которых именно данное качество необходимо преимущественно проявлять в ходе взаимодействия с мячом [21; 43].

Контроль специализированности упражнений с мячом, предназначенных для тренировки техники, в первую очередь предполагает оценку организации упражнений, а именно были ли учтены при их построении аналитические закономерности игры и специфика выполнения с мячом в соревновательных играх [6].

При проведении контроля за игровой и тренировочной деятельностью футболистов кроме показателей, имеющих статистическую связь с выбранными критериями, по мнению А.И. Долматова, могут также использоваться и нормативные показатели [26].

Контроль подготовленности футболистов предусматривает оценку

техники владения мячом в разных условиях и определение тех факторов, которые могут лимитировать проявление технического мастерства в соревновательных играх.

1. Одним из важнейших критериев, характеризующих техническое мастерство футболиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры (скорость движения, противоборство с соперником, сочетание скорости и точности), так или иначе усложняющих двигательную координацию.

2. В методической литературе описываются технические приемы, которые выполняются в идеальных условиях и представляют собой некий эталон. И в тренировках часто упражнения строятся так, чтобы исполнение действий с мячом было похоже на то, которое показано на рисунке. Однако условия соревновательных игр вносят свои коррективы в технику взаимодействия с мячом и в действительности в большинстве случаев приемы выполняются с определенными специфическими особенностями.

3. При освоении техники выполнения технических приемов игрокам следует постепенно менять партнеров-помощников более низкого класса на более высокого класса, менять условия выполнения ударов, постепенно увеличивать сложность их выполнения. В учебно-тренировочном процессе футболистов широко использовать весь арсенал средств и методов подготовки футболистов, придерживаясь основного принципа от простого к сложному.

4. Основные задачи многолетней технической подготовки футболистов: развить «чувство мяча», обучить умениям максимально быстро и точно выполнять разные по форме игровые действия с мячом, адаптировать освоенные технические навыки к изменениям уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей на переходе к «взрослому» футболу и к условиям соревновательных игр.

5. Контроль подготовленности футболистов предусматривает оценку техники владения мячом в разных условиях и определение тех факторов,

которые могут лимитировать проявление технического мастерства в соревновательных играх.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

Исследование проводилось с ноября 2018 по май 2019 года и включало в себя четыре этапа:

**Первый этап** – (август 2018 – октябрь 2018 г.) – выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, сбор и анализ литературных источников, написание первой главы работы.

**Второй этап** – (ноябрь 2018) – общая организация исследований, разработка программы исследований, разработка экспериментальной методики, набор контрольной и экспериментальной группы.

**Третий этап** - (декабрь 2018) – разработка анкеты и проведение анкетирования. Анкетирование проводилось с целью выявить особенности построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

**Четвертый этап** – (январь – апрель 2019) – проведение педагогического эксперимента, направленного на повышение уровня технического мастерства юных футболистов.

**Пятый этап** – (май 2019) – подведение итогов экспериментальной работы, определение достоверности полученных результатов, выявление эффективности, разработанной нами методики, направленной на повышение уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Эксперимент проводился в п. Краснокаменск с 10 января по 10 апреля 2019 года в спортивном зале МБОУ ДОД Центр«СТЭК». Эксперимент проводился на детях, занимающихся в учебных группах МБОУ ДОД Центр«СТЭК», возраст участников эксперимента составлял 10-12 лет. В эксперименте приняли участие 20 футболиста. Участников эксперимента мы разделили на две группы по 10 человек: контрольная и

экспериментальная. Разделение по группам проводили на основании тестирования (общие и специальные упражнения). В экспериментальную группу определили футболистов, которые показали при тестировании худшие результаты.

Обработка результатов исследования, формулирование выводов, оформление работы, подготовка к защите.

## 2.2. Методы исследований

В нашей работе мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

1. Анализ литературных источников – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов о технической подготовке футболистов, способах и методах контроля за уровнем технической подготовленности, а также о способах повышения у футболистов уровня их технического мастерства.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование было направлено на выявление особенностей построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов, распределения тренировочного времени по видам подготовки, а также выявления оптимальной дозировки физической нагрузки для данного возраста и определение времени продолжительности занятия для детей данного возраста.

3. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент, задача которого состояла в том,

чтобы экспериментально обосновать применение в учебно-тренировочном процессе юных футболистов технического действия ведение в шаге, как средства повышения уровня технической подготовленности.

4. Контрольные упражнения – для определения уровня техники контроля мяча в движении мы использовали следующие контрольные упражнения(тесты)

1. Челночный бег 4х9 метров с мячом
2. Ведение мяча 30 метров
3. Ведение мяча «змейкой» (7 стоек, стойки стоят через каждые 3 метра).

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X=(X1+X2+X3+X4) / n,$$

где **X** – значение отдельного измерения; **n** – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X \max - X \min) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

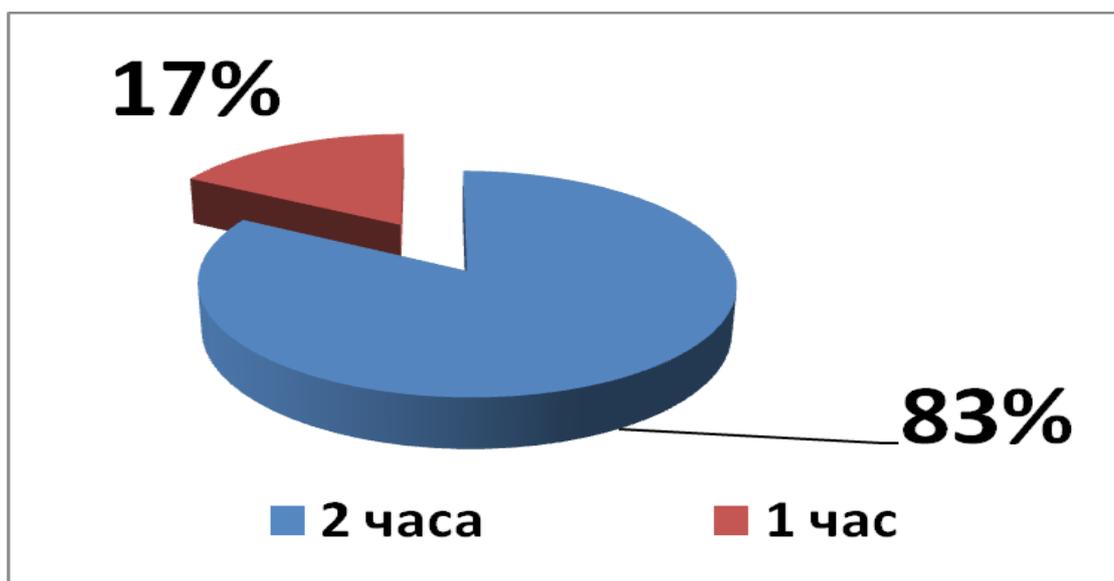
В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (**m**) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_э - X_к) / \sqrt{m_э^2 + m_к^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.



С целью повышения уровня технического мастерства юных футболистов нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в п.Краснокаменск с 10 января по 10 апреля 2019 года в спортивном зале МБОУ ДОД «Центр СТЭК».

2.3. Экспериментальная методика обучения контролю мяча в движении юных футболистов 10-12 лет.

В своей работе мы попытались отойти от сложившейся традиции и разработали практическую методику технической подготовки, а именно контроль мяча в движении с использованием дополнительных средств.

В процессе специальной физической подготовки спортсменов любого уровня возникает проблема развития и совершенствования технических характеристик занимающихся. В связи с этим был организован

педагогический эксперимент, в котором приняло участие две группы юношей, занимающихся футболом.

Учебно-тренировочные занятия у обеих групп (КГ и ЭГ) проводились 3 раза в неделю по 80 минут. В контрольной группе использовалось ведение мяча №5 традиционным способом, а в экспериментальной перемещение с мячом №4 преимущественно шаговым ведением.

В каждой из групп было проведено первичное тестирование для определения уровня технической подготовленности.

Для определения уровня техники контроля мяча в движении мы использовали следующие контрольные упражнения (тесты)

1. Челночный бег 4x9 метров с мячом
2. Ведение мяча 30 метров
3. Ведение мяча, оббегая стойки (7 стоек, стойки стоят через каждые 3 метра).

После обработки результатов первого исследования для занимающихся экспериментальной группы была предложена методика совершенствования контроля мяча в движении при помощи разработанной методики.

**Разработанная комплексная методика состояла в следующем:** для решения конкретных задач контроля мяча в движении футболистов после основных тренировочных занятий экспериментальная группа оставалась на дополнительные занятия 10-15 минут с применением следующих дополнительных упражнений в различных сочетаниях:

1. Упражнение “Змейка” (3 способами выполнения )
  - ведение мяча внутренней частью стопы
  - ведение мяча внешней частью стопы
  - ведение мяча одной («сильной») ногой
2. Упражнение “Броуновское движение” (термин взят из раздела физики, который обозначает хаотичное или беспорядочное движение микроскопических частиц)

Это упражнение влияет на координацию футболиста, на технику владения мячом в усложненных условиях. Данное упражнение можно проводить несколькими вариантами, например, в размеченных рамках площадки с отбором мяча, либо контроль мяча с укрывание корпусом от товарища. Задача не столкнуться с противником. У футболиста помимо техники контроля мяча развивается координация, внимательность, боковое(периферийное) зрение.

### 3. Ведение мяча в «шаге»

- рывки, ускорения с мячом на 5-10 метров
- ведение мяча по дуге
- упражнение «восьмерка» с мячом(3 способа)
- ведение в «шаге» -30 метров с максимальной скоростью
- повороты, развороты с мячом различными способами

Преимуществом ведения в шаге является то что, выполняя ведение мяча шаговыми ударными движениями, игроки касаются мяча одной и той же ногой каждый раз перед тем, как поставить эту ногу на опору, причем мяч каждый раз посылается на расстояние, не превышающее длину бегового шагового движения, это позволяет повысить скорость перемещения футболиста,

### 4. Челночный бег с мячом -4 по 9 метров(расстояние между боковыми линиями волейбольной площадки)

Оббегание стоек производится как по часовой стрелке, так и против-различными способами

### 5. Упражнение - бег к «неизвестной» цели

Таким образом, эффективность упражнений и методов технического совершенствования, было усилено по средствам использования их в данной методике.

А также по субботам, во внеурочное время , экспериментальная группа, выходила на горнолыжную базу и на горных лыжах выполняла упражнение «слалом» на горных лыжах.

**Таблица 1**

**Результаты контрольных испытаний контрольной группы до эксперимента**

<b>Фамилия</b>	<b>Челночный бег 3x10</b>	<b>Челночный бег 3x10 с мячом</b>	<b>Бег 30 метров</b>	<b>Бег 30 метров с ведением мяча</b>	<b>Ведение мяча, оббегая стойки</b>
Коновалов С.	9,43	13,7	6,5	7,8	9,8
Жуйков Д.	9,5	13,6	6,6	7,9	10,1
Бехтерев П.	9,6	13,8	6,8	8,1	11,2
Порозова А.	9,45	13,5	6,7	7,7	10,9
Овсянников И.	9,51	13,8	6,4	7,8	9,9
Пирогов Д.	9,43	13,7	6,5	7,9	10,3
Кротов Д.	9,6	13,8	6,7	8,1	10,8
Волков С.	9,51	13,6	6,4	8,2	11,1
Плотников К.	9,48	13,7	6,8	7,8	10,6
Тимофеев В.	9,5	13,9	6,7	7,9	10,5
<b>Среднее значение</b>	<b>9,51 ± 0,05</b>	<b>13,72±0,12</b>	<b>6,62±0,12</b>	<b>7,88±0,21</b>	<b>10,48±0,4</b>

**Таблица 2**

**Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы до эксперимента**

<b>Фамилия</b>	<b>Челночный</b>	<b>Челночный</b>	<b>Бег 30</b>	<b>Бег 30</b>	<b>Ведение</b>
----------------	------------------	------------------	---------------	---------------	----------------

	<b>бег 3x10</b>	<b>бег 3x10 с мячом</b>	<b>метров</b>	<b>метров с ведением мяча</b>	<b>мяча, оббегая стойки</b>
Порозов Ю.	9,6	13,1	6,5	7,8	9,7
Валиулин Р.	9,3	13,6	6,6	7,9	9,8
Николаев С.	9,5	13,7	6,5	8,0	10,1
Михеев Т.	9,7	13,5	6,7	8,1	10,7
Губин С.	9,4	13,7	6,8	7,8	10,6
Персман А.	9,3	13,2	6,7	8,0	11,1
Смагулов В.	9,6	13,8	6,6	7,7	10,9
Иванов Д.	9,7	13,9	6,4	7,8	11,3
Леденев Д.	9,6	13,5	6,5	7,9	12
Смирнов Г.	9,5	13,5	6,6	8,1	10,7
<b>Среднее значение</b>	<b>9,54±0,15</b>	<b>13,57±0,15</b>	<b>6,62±0,12</b>	<b>7,88±0,15</b>	<b>10,83±0,71</b>

Как видно из приведенных выше таблиц, группы имеют примерно одинаковый уровень развития технической подготовленности, что позволит более достоверно оценить эффективность нашего эксперимента, и выявить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс юных футболисток технического действия «ведение в шаге».

Экспериментальное исследование, проведенное Б.Г. Чирвы по выявлению возможностей и сроков освоения квалифицированными футболистами зрелого возраста новой для них техники ведения мяча «в шаге» показали, что:

- целенаправленная работа по освоению этой техники в течение, по крайней мере 20-25 занятий уже позволяет квалифицированным игрокам реализовывать ее при выполнении быстрых перемещений с мячом;

- у отдельных футболистов переход к выполнению перемещений с мячом «в шаге» проходит с определенными затруднениями, причем это относится к игрокам и 28-30 лет, и 18-20 лет.

Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного учебно-тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по

футболу (чемпионат мира в Бразилии, чемпионат Европы в Польше и Украине ), в условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов.

До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности (СД) юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ и СДЮШОР, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболистов. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности - о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), не изученность, которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом [80].

**Таблица 3**

**Результаты контрольных испытаний контрольной группы после эксперимента**

<b>Фамилия</b>	<b>Челночный бег 3x10</b>	<b>Челночный бег 3x10 с мячом</b>	<b>Бег 30 метров</b>	<b>Бег 30 метров с ведением мяча</b>	<b>Ведение мяча, оббегая стойки</b>
Коновалов С.	9,41	13,7	6,45	7,7	9,5
Жуйков Д.	9,5	13,6	6,6	7,8	10

Бехтерев П.	9,6	13,7	6,7	8	11
Порозов А.	9,4	13,5	6,7	7,7	10,5
Овсянников И.	9,51	13,7	6,4	7,8	9,9
Пирогов Д.	9,43	13,6	6,5	7,5	10,1
Кротов Д.	9,6	13,8	6,7	8	10,3
Волков С.	9,51	13,5	6,4	8,1	11,1
Плотников К.	9,42	13,7	6,6	7,8	10,3
Тимофеев В.	9,4	13,8	6,6	7,7	10,5
<b>Среднее значение</b>	<b>9,48 ± 0,06</b>	<b>13,68±0,09</b>	<b>6,58±0,12</b>	<b>7,78±0,18</b>	<b>10,24±0,4</b>

**Таблица 4**

**Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы после эксперимента**

<b>Фамилия</b>	<b>Челночный бег 3x10</b>	<b>Челночный бег 3x10 с мячом</b>	<b>Бег 30 метров</b>	<b>Бег 30 метров с ведением мяча</b>	<b>Ведение мяча, оббегая стойки</b>
Поротников К	9,6	13,1	6,3	7,6	9,5
Валиулин Р.	9,3	13,6	6,6	7,5	9,7
Николаев С.	9,5	13,3	6,5	7,8	10
Михеев Т.	9,2	13,4	6,5	8,1	10,3
Губин С.	9,4	13,2	6,6	7,8	10,1
Персман А.	9,2	13,2	6,3	7,9	10,5
Смагулов В.	9,5	13,5	6,6	7,3	10,2
Иванов Д.	9,3	13,6	6,4	7,2	10,3
Леденев Д.	9,3	13,5	6,3	7,5	11
Смирнов Г.	9,5	13,1	6,5	8,2	10,7
<b>Среднее значение</b>	<b>9,39±0,12</b>	<b>13,37±0,15</b>	<b>6,48±0,15</b>	<b>7,66±0,31</b>	<b>10,29±0,46</b>

Полученные новые данные однозначно указывают на необходимость дальнейшей дифференцировки содержательных компонентов действующих учебных программ. Все это позволило предложить и апробировать ряд новых методических подходов к построению многолетней технической подготовки юных футболистов.

Во-первых, необходимость начинать обучение не традиционно, с ударов ногой по неподвижному мячу, а с ведения и обводки.

Во-вторых, необходимость перераспределения часов, отводимых на

техническую подготовку согласно данным о структуре СД.

В-третьих, необходимость обучения технике футбола с помощью "связок". Данный подход рекомендован В. Решитько (1994). Основой "связок" должно стать ведение мяча как решающее условие для успешного выполнения основных тактико-технических действий (ТТД) в игре.

### 3.3. Определение эффективности применения технического действия «контроль мяча в движении»

Ведение мяча игроки могут выполнять "традиционным" способом или шаговыми ударными движениями.

Отличительным признаком техники ведения мяча "традиционным" способом является то, что футболисты касаются мяча в момент, когда он находится достаточно близко от места постановки стопы опорной ноги. Голова в этих случаях непроизвольно несколько наклоняется вниз. Когда необходимо максимально быстро преодолеть достаточно большое свободное пространство, игроки часто отпускают мяч от себя на несколько метров, делая между двумя последовательными касаниями мяча, несколько шагов. Недостатком такого ведения является следующее: если футболисты касаются мяча через большие интервалы времени, то не всегда могут в нужный момент изменить направление своего движения или выполнить передачу.

Выполняя ведение мяча шаговыми ударными движениями, игроки касаются мяча одной и той же ногой каждый раз перед тем, как поставить эту ногу на опору, причем мяч каждый раз посылается на расстояние, не превышающее длину бегового шагового движения.

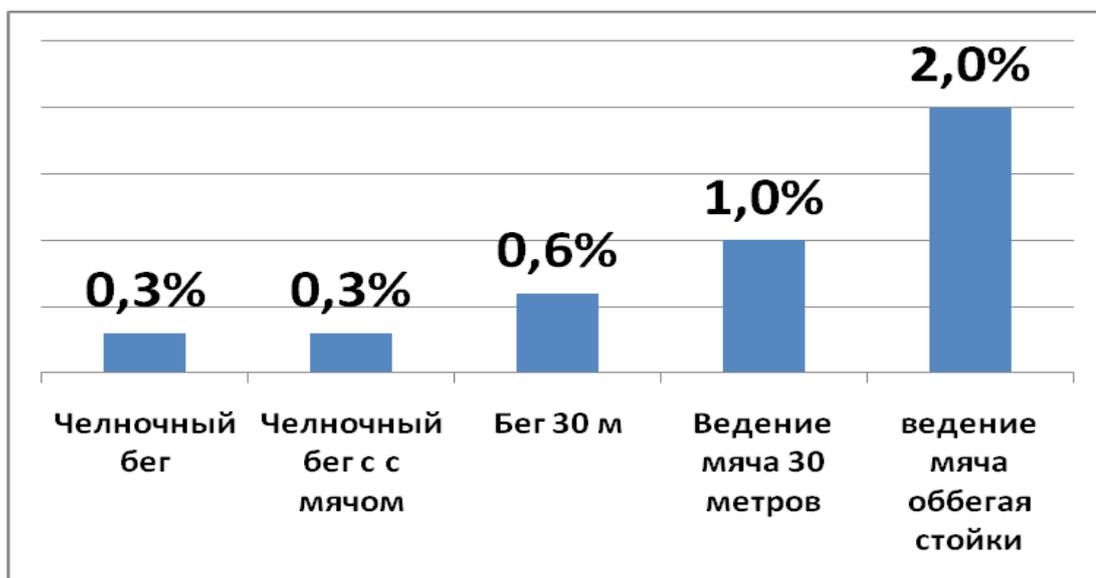


Рис. 7. Прирост результатов после эксперимента в контрольной группе

В контрольной группе в контрольном упражнении «челночный бег 3x10 метров» результат улучшился на 0,03, тогда как в экспериментальной группе этот же показатель улучшился на 0,15 секунды. В контрольном упражнении «Челночный бег с мячом» время пробегания дистанции сократилось на 0,04 секунды в контрольной группе и на 0,2 в экспериментальной группе. В контрольном упражнении «бег 30 метров» результат улучшился на 0,04 секунды в контрольной группе и на 0,14 секунды в экспериментальной.

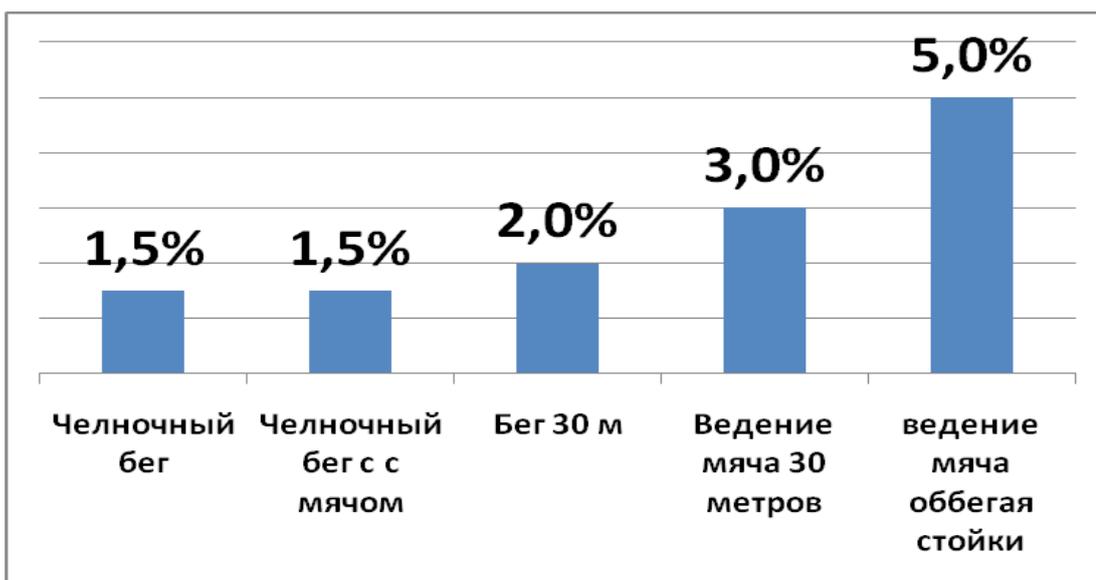


Рис.8. Прирост результатов после эксперимента в экспериментальной группе

Таблица 5

## Прирост результатов после эксперимента в обеих группах

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 3x10	0,3%	1,5%
Челночный бег 3x10 с мячом	0,3%	1,5%
Бег 30 метров	0,6%	2%
Ведение мяча 30 метров	1%	3%
Ведение мяча, оббегая стойки	2%	5%

Как видно из таблицы, прирост результатов в экспериментальной группе более очевиден, чем в контрольной. Прирост результатов в экспериментальной группе в среднем на 1-2% больше, чем в контрольной. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедрения технического действия ведение в шаге в учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Таблица 6

## Показатели контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Челночный бег 3x10	К 9,51 ± 0,05	9,48 ± 0,06	1,236	Не дост.
	Э 9,54±0,15	9,39±0,12	2,533	< 0,05
Челночный бег 3x10 с мячом	К 13,72±0,12	13,68±0,09	0,901	Не дост.
	Э 13,57±0,15	13,37±0,15	2,292	< 0,05
Бег 30 метров	К 6,62±0,12	6,58±0,12	0,717	Не дост.
	Э 6,62±0,12	6,48±0,15	2,251	< 0,05

Ведение мяча 30 метров	К 7,88±0,21	7,78±0,18	1,270	Не дост.
	Э 7,88±0,15	7,66±0,31	2,176	< 0,05
Ведение мяча, оббегая стойки	К 10,48±0,43	10,24±0,49	1,187	Не дост.
	Э 10,83±0,71	10,29±0,46	2,1	< 0,05

**Выводы:** прирост результатов во всех контрольных испытаниях в экспериментальной группе достоверен ( $p < 0,05$ ), в контрольной прирост результатов не достоверен ( $p > 0,05$ ). Эти данные говорят о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс юных футболистов технического действия «контроль мяча в движении» повышает уровень развития технического мастерства, а также благоприятно сказывается на скоростных возможностях юных футболистов.

## ВЫВОДЫ

1. В методической литературе описываются технические приемы, которые выполняются в идеальных условиях и представляют собой некий эталон. И в тренировках часто упражнения строятся так, чтобы исполнение действий с мячом было похоже на то, которое показано на рисунке. Однако условия соревновательных игр вносят свои коррективы в технику взаимодействия с мячом.

2. Экспериментально обоснована эффективность применения в учебно-тренировочном процессе технического действия «контроль мяча в движении».

3. Проанализировав, полученные результаты мы наблюдаем, более значительный прирост результатов во всех контрольных испытаниях в экспериментальной группе. Это говорит об эффективности применения технического действия «Ведение в шаге» в тренировочном процессе юных

футболисток. Результаты всех контрольных испытаний в экспериментальной группе возросли в среднем на 1,5% больше, чем результаты контрольных испытаний в контрольной группе.

а) Результаты контрольных испытаний в контрольной группе во всех контрольных испытаниях не достоверны ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе во всех контрольных испытаниях произошел достоверный прирост ( $p < 0,05$ ). Из полученных результатов можно судить, что применение технического действия «ведение в шаге» в учебно-тренировочном процессе юных футболистов является эффективным и положительно влияет на повышение скорости перемещения.

б) Эффективность процесса становления технического мастерства юных футболистов зависит от своевременности использования соответствующих тренировочных средств, которая определяется тем, применяются ли данные средства именно в благоприятные возрастные периоды, когда тренировки могут оказывать наиболее сильное влияние на различные составляющие, определяющие умения быстро и точно действовать с мячом.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В период после 11 лет от игроков необходимо требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения: ведения мяча, в том числе с обыгрышем соперника, преодоления пространства путем выполнения ведения и передачи мяча.

2. Строить тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей детей, ставя акценты в работе с учетом благоприятных периодов для воздействия на отдельные составляющие быстроты и точности действий с мячом.

3. Для своевременно выявления недостатков в учебно-тренировочном процессе необходимо два раза в год у детей проводить контрольные испытания, которые будут оценивать уровень развития всех двигательных способностей и уровень технического мастерства. На основе полученных данных вносить изменения в тренировочный процесс.

4. Для оценки техники владения мячом футболистами при выполнении быстрых перемещений предлагается система тестов(таблица 1и2), которые:

– информативны по отношению к возможностям игроков выполнять в соревновательных играх с необходимым качеством действия.

– могут использоваться в качестве обычных тренировочных упражнений.

5. Контроль построения упражнений с мячом и качества их выполнения футболистами должен предполагать оценку быстроты и точности действий игроков с мячом, объема повторений ими действий с мячом, соблюдения специализированности условий упражнений.

#### Список использованных источников

1. Андрееенко Л.И., Белякова Н.П. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения девочек подростков / Л.И. Андрееенко, Н.П. Белякова //Физическая культура в школе. – 2000. – №6. – С.51.
2. Антипова Л.В. Образ жизни профессиональных футболистов: соответствие рекомендациям тибетской медицины «жуд-ши» / Л.В. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С.34-36.
3. Адоян Г.А. Особенности изменения результативности игр в футболе / Г.А. Адоян // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С.37-38.
4. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.:

Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.

5. Баранцев С.А., Баранников В.В. Совершенствование техники бега на скорость / С.А. Баранцев, В.В. Баранников //Физическая культура в школе. – 2002. – №3. – С.33-34.
6. Боген М.М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия / М.М. Боген //Теория и практика физической культуры. –1996. – №6. – С. 6 – 9.
7. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5. – С.32-33.
8. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 253 с.
9. Бутаев В. Биомеханическое исследование техники выполнения передач мяча с навесной траекторией в футболе / В. Бутаев //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 17–20.
10. Варюшин В.В. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В.В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5 - 6. – С.6 - 7.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
12. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
13. Голомазов С.В. Субъективная вероятность точности бросков и ее соотношение с объективными данными / С.В. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. – С. 13 – 15.

14. Голомазов С. Анализ выполнения пенальти / С. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 2 – 8.
15. Голомазов С. Система тестирования техники владения мячом в футболе / С.С. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 7 – 12.
16. Голомазов С. Типичные игровые ситуации / С. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С.5-6.
17. Голомазов С. Сенситивные периоды обучения техническим приемам в футболе / С. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С.27-32.
18. Голомазов С. Система тестирования техники владения мячом в футболе / С. Голомазов //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С. 7-12.
19. Голомазов С.В., Сквородникова Н.В. Сенситивные периоды развития быстроты и целевой точности (в сочетании) у школьников и юных баскетболистов / С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С.51.
20. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений футболистов / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С.33-35.
21. Голомазов С. Составляющие техники обращения с мячом и задачи при становлении технического мастерства / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С.19-20.
22. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5 - 6. – С.49 - 51.

23. Граевская Н.Д., Петров И.Б. Некоторые проблемы женского спорта с позиций медицины (обзор) / Н.Д. Граевская, И.Б. Петров //Теория и практика физической культуры. – 1984. – №3. – С.42-45.
24. Данилов В.А. Анискина С.Н. Факторная структура скоростных показателей, отражающих специфику передвижений и выполнения приемов юными баскетболистами / В.А. Данилов, С.Н. Анискина //Теория и практика физической культуры. – 1995. – №3. – С.6-8.
25. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
26. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка / А.И. Долматов. – М.: Цс. Динамо, 1989. – 260 с.
27. Духовской Е. Отработка силы и точности ударов по воротам с использованием тренажеров с обратной связью / Е. Духовской //Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 22 – 23.
28. Захаров Б.И., Карасев А.В. Методические основы развития физических качеств / Б.И. Захаров, А.В. Карасев. – М.: Просвещение, 1994. – 368 с.
29. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Просвещение, 1970. – 200 с.
30. Зациорский М. Точность двигательных действий / М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 250 с.
31. Золотарев А.П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А.П. Золотарев //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 60 – 61.
32. Ивойлов А.В. Точность движений в спортивных играх / А.В.

- Ивойлов . – Волгоград, 1966. – 133 с.
33. Козловский В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
  34. Козловский В.И. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий футболистов / В.И. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С.38 - 40.
  35. Ковтученко А.И. Некоторые статистические закономерности в футболе / А.И. Ковтученко // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №1. – С.20-22.
  36. Клесов И.А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / И.А. Клесов //Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – С.19 - 20.
  37. Кудрявцев В.Д. Использование скоростно-силовых качеств как критерия отбора детей в СДЮСШ по футболу / В.Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С.25.
  38. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №10. – С.36-38.
  39. Левин В. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх / В. Левин //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 14 – 17.
  40. Лясковский К.П. Техника ударов / К.П. Лясковский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 61 с.
  41. Лях В.И. Спортивно – двигательные аспекты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51 – 54.

42. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21 – 25.
43. Макаров Ю.М. Роль диагностики центрального звена зрительного анализатора в прогнозировании игрового амплуа футболистов / Ю.М. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С.51.
44. Макаров Ю.М. Психофизиологические показатели как один из важнейших факторов успешности игровой деятельности футболистов 16-17 лет / Ю.М. Макаров // Физическая культура, образование, здоровье. – 2004. - №2. – С.38-49.
45. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
46. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 166 с.
47. Митин Е.А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С.54-55.
48. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Воениздат, 2001. – 264 с.
49. Нарский Г.И. Распределение тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на этапах многолетней подготовки / Г.И. Нарский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.49-51.
50. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов / Н.А.

- Невмянов //Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С.7 - 9.
51. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 27 – 29.
52. Нудельман Л.М. Интервальная гипоксическая тренировка в игровых видах спорта / Л.М. Нудельман // Теория и практика физической культуры. – 12006. – №2. – С.37-38.
53. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 305 с.
54. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ»», 2002. – 864 с.
55. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов / В.А. Перепекин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №7. – С.35-36.
56. Панютин И.М. Новое в тренировке юных футболистов / И.М. Панютин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №8. – С. 40 - 41.
57. Пивоварова В.И., Фомин С.К. Проблема спортивной подготовки женщин с учетом особенностей адаптации их организма к большим физическим нагрузкам / В.И. Пивоварова, С.К. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С.35-36.
58. Полишкис М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры / М.С. Полишкис // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.26 - 29.
59. Портных Ю.И. Спортивные игры / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975–335 с.

60. Платонов В.Н. подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
61. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев: Здоровье, 1992. – 140 с.
62. Родионов А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С.31-32.
63. Русанов А. Анализ игры «в одно касание» / А. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 2 – 9.
64. Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К. Сарсания. – М., РГАФК, 1991. – 84 с.
65. Сахарова М.В. Прикладные основы технологии проектирования макроциклов типа годового в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С.13 - 15.
66. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений / В.И. Симаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
67. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.
68. Сотников В.И. К вопросу объективной статокинетической помехоустойчивости юных футболистов 8-10 лет / В.И. Сотников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С.49 -51.
69. Суворов В.В. Результативность игры юных футболистов на этапе углубленной специализации / В.В. Суворов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 35-38.
70. Тарханов А. Формирование стиля игры команды / А. Тарханов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22

– 26.

71. Ташуев С. Опыт работы над техникой выполнения приемов шаговыми ударными движениями с футболистами высокой квалификации / С. Ташуев //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 6 – 8.
72. Товаровский М.Д. Обманные движения в футболе / М.Д. Товаровский //Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 9. – С. 67 – 68.
73. Тюленьков С.Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов / С.Ю. Тюленьков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №11. – С.37 - 38.
74. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
75. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр академия, 2004. – 480 с.
76. Чирва Б. Выбор позиций полевыми игроками при выполнении угловых ударов / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 2 – 6.
77. Чирва Б. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С.27-30.
78. Чирва Б. Теоретические аспекты тренировки техники владения мячом в футболе / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С.10-13.
79. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С.28 - 29.

80. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С.15-16.
81. Чирва Б.Г. Вероятность гола в зависимости от места и варианта начала атаки / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С.2-5.
82. Шиян Б.М., Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.