

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА
У ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011502
Показанникова Павла Витальевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Особенности техники ведения мяча в футболе.....	6
1.2. Обзор исследований по вопросам повышения эффективности техники ведения мяча.....	16
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Методика обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.....	26
3.2. Анализ результатов тестирования техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.....	34
ВЫВОДЫ.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38

ВВЕДЕНИЕ

В общенациональной стратегии развития футбола в России на период до 2030 года в качестве приоритетной задачи определено опережающее развитие детско-юношеского футбола (Можаев Э.Л., 2017).

Игра в футбол, которая была средством массовой физической культуры и просто развлечением, стала явлением, имеющим социально-экономическое значение. В связи с этим возникла необходимость всестороннего изучения футбола и теоретического обоснования путей его развития. Одной из наиболее важных составляющих теории футбола является частная теория тренировки техники владения мячом, так как именно мастерство владения игроками мячом составляет основу игры в футбол (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2008).

Современная система многолетней подготовки юных футболистов претерпевает изменения, в связи с постоянно увеличивающимися требованиями к содержанию самой игры в футбол (Золотарев А.П. с соавт., 2009).

Накопленный научный потенциал в области футбола и результаты фундаментальных исследований в спорте в таких науках, как биомеханика, физиология, биохимия, психология, позволили сформулировать систему знаний, которая включает в себя объективные данные о закономерностях и тенденциях игры в футбол и совокупность принципов, методов и методических приемов тренировки футболистами техники владения мячом.

Отставание в технике владения мячом отечественных футболистов требует внедрения в практику новых научно обоснованных подходов к данной проблеме, так как подобная тенденция намечается уже на начальных этапах подготовки юных футболистов (Дуро-Даини Д.А., Гоголева Е.Н., 2017).

«Самое важное в начальной стадии подготовки, обучить технике футбола, заложить фундамент, это очень важно для дальнейшего обучения.

От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов (Морозов С.В., Филиппова Е.Н., 2015).»

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов 9-10 лет в школьной секции.

Предмет исследования – методика обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

Гипотеза исследования: предполагается, что улучшению техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции будет способствовать включение в тренировочный процесс экспериментальной методики и комплекса специальных упражнений.

Для проверки гипотезы и достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. По данным научно-методической литературы проанализировать особенности техники ведения мяча в футболе и современные исследования по вопросам повышения эффективности техники ведения мяча.

2. Разработать методику обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

3. Экспериментально проверить эффективность методики улучшения техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

Элементы новизны исследований состоят в разработке и экспериментальном обосновании новой методики обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть

использованы в работе школьных секций футбола, а также в ДЮСШ.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ литературных данных по теме исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности техники ведения мяча в футболе

Игроков – «звезд», которые умеют в футболе делать с мячом буквально всё (выполнять голевые передачи, наносить точные удары по воротам, артистично обращаться с мячом) немного. Так щедро «чувством мяча» футболистов природа одаривает в единичных случаях (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

Чтобы действовать с мячом точно, футболистам необходимо обладать комплексом способностей и качеств. Эти способности и качества, как и любые другие, могут быть в различной степени унаследованы и в различной степени улучшены посредством тренировок. И проявляются они также по разному в зависимости от того, преимущественно получены от природы или приобретены в результате выполнения упражнений.

«В футболе под «чувством мяча» принято понимать «мягкое, безошибочное обращение с мячом. Обычно «чувство мяча» связывают с высокой точностью исполнения технических приемов и представляют как некоторое самостоятельное целостное качество. На самом деле оно определяется несколькими, независимыми друг от друга составляющими:

- особой, дающейся от природы, способностью выполнять точно любые движения вне зависимости от их формы и характера;
- одаренностью к освоению футбольной техники;
- уровнем развития чувствительных (сенсорных) систем.»

«Природная одаренность выполнять любые движения точно наследуется в высокой степени (коэффициент наследуемости, измеряемый от нуля до 1, по разным данным колеблется от 0,6 до 0,8) (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2006).»

«Эта одаренность генерализована, то есть может быть проявлена человеком в самых разнообразных движениях. Тот, кто унаследовал ее в более высокой степени, будет точнее в сравнении с менее одаренным и при выполнении ударов по мячу ногой и головой, и в метаниях и бросках мяча руками, будет лучше оперировать мячом в ходе футбольного и баскетбольного ведения, если до этого никто из них не тренировал эти движения целенаправленно.»

«Футболисты, более одаренные способностью выполнять любые движения точно, тратят меньше времени на исполнение технических приемов в тех ситуациях, когда необходимо действовать с мячом одновременно и точно, и быстро.»

Часто талант юных футболистов связывают с умением осваивать различные движения с мячом. Считается, что наиболее талантлив тот, кто быстрее овладевает техникой футбола.

«Однако совсем не обязательно, что юный игрок, легко «схватывающий» новые футбольные движения и быстро улучшающий в первое время свои результаты, добьется в дальнейшем больших успехов. Каждому человеку присущи свои темпы обучения, передающиеся в значительной мере по наследству. Более талантлив может быть и тот, кто осваивает футбольную технику медленнее, а иногда даже и с некоторыми затруднения (Голомазов С.В., 2003).»

«Темпы прироста точности исполнения технических приемов у взрослых футболистов также находятся под влиянием наследственности.»

«Для достижения высокого мастерства одаренность к выполнению любых движений точно более важна, чем одаренность к освоению футбольной техники. Оба вида одаренности, которые, казалось бы, должны быть тесно связаны между собой, на самом деле не имеют взаимосвязи.»

«Уровень развития чувствительных систем и их состояние на конкретный момент отражаются на эффективности любых действий с мячом. Это относится и к различным видам двигательной чувствительности, и к

зрительному восприятию положения и движения мяча (Голомазов С.В., 2003).»

Существует мнение, что из всех видов двигательной чувствительности для футболистов наиболее важны мышечная и кожная (тактильная), однако это не совсем так.

«Мышцы являются только исполнителями, обеспечивающими своим напряжением необходимые усилия. Величина напряжения мышц задается на основе ощущений движений, происходящих в суставах, и ощущений положений звеньев конкретного сустава. В моменты касания игроком мяча расположение звеньев тела может быть одним и тем же, а сочетания напряжений разных мышц могут различаться (Золотарев А.П., 2009).»

«Выполняя в ходе игры перемещения с мячом (ведение с выполнением трех и более касаний мяча), футболисты могут решать разные задачи (Кузнецов А. А., 2007):»

- преодолевать пространство (доставлять мяч на определенную позицию);
- удерживать мяч без помех обороняющихся игроков и в условиях непосредственного контакта с соперником;
- обыгрывать противника.

«В технике исполнения ведения мяча в относительно разреженном пространстве с высокой скоростью, при большой скученности игроков, в условиях физического контакта с соперником, при обыгрыше противника наблюдаются специфические особенности (Лапшин О.Б., 2010).»

«Успешное выполнение перемещения с мячом предполагает, что футболист точно и быстро действовал с мячом, начиная перемещение, в ходе самого ведения, и смог в завершение нанести удар по воротам или передать мяч партнеру (Люкшинов Н.М., 2006).»

Таким образом, в конкретном перемещении с мячом можно выделить три стадии: начало, ведение мяча, завершение.

Контактирование игрока с мячом на каждой из стадий выполнения перемещения в разных условиях различается.

Перемещения с мячом футболисты могут начинать в разных условиях (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2006):

- при получении мяча в статическом положении или в ходе бега, без каких-либо помех или при противодействии соперника;
- с выполнением мощного стартового ускорения или обманных движений;
- из положения лицом, спиной, боком относительно того места, в которое игрок предполагает переместиться с мячом.

При начале перемещений с мячом с выполнением мощных стартовых ускорений и с получением мяча в ходе бега с высокой скоростью требуется очень точная дифференцировка усилий при касаниях мяча, чтобы не потерять контроля за ним.

Если футболист начинает ведение мяча в условиях физического контакта с соперником, ему одновременно необходимо проявлять и значительные мышечные усилия, чтобы противостоять «давлению» обороняющегося игрока (Можаев Э.Л., 2017).

Ведение мяча из положения спиной относительно того места, в которое футболист предполагает переместиться с мячом, с последующим разворотом может начинаться в условиях опеки соперника в разных направлениях:

- в сторону, двигаясь по дуге большей или меньшей крутизны;
- в сторону (вперед в сторону), отрезая противнику путь к мячу;
- лицом вперед в направлении, противоположном тому, где располагается место, в которое в конечном итоге игрок стремится переместиться, с последующим резким разворотом с мячом на 180° (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

В каждом из этих случаев техника начала перемещений с мячом отличается с точки зрения подготовительных действий к выполнению разворота с мячом.

Отличительным признаком техники ведения мяча «традиционным» способом с невысокой скоростью 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.

Перемещения с мячом в играх всегда связаны с последующими действиями, так как сами по себе без продолжения они не имеют смысла. Успешное завершение перемещений с мячом заканчивается ударом по воротам, передачей или оставлением мяча партнеру.

Характерным признаком техники действий с мячом при переходе от ведения к нанесению удара по воротам или к выполнению передачи является соотношение возможных направлений посылы мяча относительно направлений перемещений при ведении мяча (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2001).

В тех случаях, когда направления перемещения с мячом и посылы мяча не совпадают, в технике ведения наблюдаются специфические особенности, связанные с изменением ритма движений игрока для подготовки к выполнению удара по мячу.

Эти особенности еще более ярко выражены, если мяч посылается в сторону под очень большим углом (например под углом 90 градусов) или как бы в обратном направлении относительно направления перемещения.

Завершение ведения при переходе к выполнению удара по воротам или передачи мяча также может отличаться по технике исполнения в зависимости от того, готовится ли игрок послать мяч во внутреннюю сторону (в сторону опорной ноги) или во внешнюю (в сторону бьющей ноги).

При ведении мяча «традиционным» способом с невысокой скоростью соприкосновение стопы с мячом начинается, как правило, в тот момент, когда мяч находится достаточно близко от места постановки опорной ноги. Игрок как бы «протаскивает» мяч ногой в нужном направлении, стараясь удлинить и по времени и по расстоянию контакт стопы с мячом.

Подобное контактирование стопы с мячом происходит сотые доли секунды, но время нахождения на поверхности поля опорной ноги все-таки увеличивается, а это приводит к тому, что движение футболиста, выполняющего ведение «традиционным» способом, несколько отличаются от движений при обычном беге (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

Движения игрока, ведущего мяч шаговыми ударными движениями, наоборот, практически ничем не отличаются от его движений при обычном беге, так как не выполняется стопорящий шаг опорной ногой и исключаются касания мяча внутренней стороной стопы, связанные с разворотом бедра и голени наружу.

Футболист, выполняя естественное беговое движение, касается мяча при выносе голени вперед, причем контакт стопы с мячом очень короткий по времени и по расстоянию. Туловище и голова игрока находятся в поднятом положении.

Единственное различие заключается в том, что перед тем как поставить ногу на опору, игрок наносит «легкий» удар по мячу передней частью стопы.

Игроки могут вести мяч шаговыми ударными движениями с такой же скоростью, как и при «традиционном» способе ведения, когда мяч при

каждом касании посылается вперед на несколько метров, и в то же время постоянно держать мяч под контролем (Губа В.П., 2015).

Для этого необходимо вести мяч одной и той же ногой, касаясь мяча каждый раз перед тем как поставить эту ногу на опору, и посылать мяч от себя каждый раз на расстояние, не превышающее длину бегового шагового движения.

Если футболист ведет мяч шаговыми ударными движениями, ноге «удобно» оперировать мячом, находящимся впереди, а самому игроку легко маневрировать: менять скорость и направление перемещения, сближаясь с соперником, неожиданно уходить от него в сторону.

При смене направлений перемещения скорость движения игрока падает в значительно меньшей степени, чем в аналогичных случаях при ведении мяча «традиционным» способом.

Футболист может также спровоцировать обороняющегося игрока на нарушение правил, неожиданно изменив ритм своего перемещения, например, укоротив шаги и выполнив быстрее следующие друг за другом касания мяча.

Одно из достоинств ведения мяча шаговыми ударными движениями заключается в том, что игрок может в любой момент «расстаться» с мячом, который все время у него под контролем.

Если такое ведение заканчивается ударом по воротам или передачей мяча, также выполняемыми шаговым ударным движением, то переход от ведения к удару по воротам или к передаче мяча незаметен, причем мяч может быть послан не только вперед, но и в любую сторону (Золотарев А.П., 2009).

Техника выполнения приемов шаговыми ударными движениями и в «традиционной» манере принципиально отличается по структуре движений.

Построение движений, которое наблюдается при выполнении действий с мячом шаговыми ударными движениями, имеет ряд несомненных

преимуществ в сравнении с теми случаями, когда используется «традиционный» способ оперирования мячом:

- футболисты практически не снижают скорость перемещения при контактировании с мячом, что важно при ведении мяча с высокой скоростью, особенно в тех ситуациях, когда необходимо производить смену направлений движения;

- удары по воротам и передачи мяча, выполняемые шаговым ударным движением в ходе бега и ведения мяча шаговыми ударными движениями, являются самыми неожиданными в футболе, так как вратарю и игрокам обороняющейся команды в этих случаях намного труднее предвосхитить действию атакующего игрока и направление посылы мяча;

- при обыгрыше соперника игроки могут, неожиданно изменяя ритм своего перемещения, избежать контакта с обороняющимся игроком или спровоцировать его на нарушение правил;

- футболисты лучше контролируют игровую ситуацию, так как оперируют мячом при значительно более поднятой голове;

- намного шире диапазон возможных направлений посылы мяча и в правую, и в левую сторону (Голомазов С.В., 2003).

Техника оперирования мячом шаговыми ударными движениями, отличающаяся динамичностью, рациональностью и быстротой исполнения приемов, является естественным отражением тенденций развития игры в футбол.

Условия, в которых футболисты тренируют действия с мячом, и условия, в которых им приходится выполнять эти действия в соревновательных играх, могут отличаться по следующим признакам:

- скорости исполнения игроками технических приемов; величине усилий, прилагаемых футболистами для выполнения действий с мячом; а также внешней форме движений игроков с мячом (по кинематическим и динамическим характеристикам);

- функциональному состоянию игроков в целом и состоянию мышц ног на момент выполнения действий с мячом;

- требованиям к зрительному восприятию и проявлению двигательной чувствительности.

В тех случаях, когда футболисты тренировали действия с мячом в одних условиях, а выполнять их необходимо в условиях, в которых данные действия ранее не отрабатывались, может происходить перенос или не происходить переноса тренированности точности использования технических приемов.

Выполнение большого числа повторений технических приемов в специализированных условиях является одним из важнейших условий тренировки быстроты и точности действий с мячом (Монаков Г.В., 2000).

Футболисты, как юные, так и взрослые, могут выполнять технические приемы максимально точно, если уровень развития их двигательных качеств соответствует имеющимся на данный момент двигательным программам действий с мячом.

При обучении технике действий с мячом шаговыми ударными движениями наиболее удобно осваивать приемы в следующей последовательности (Люкшинов Н.М., 2006):

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

- передачи из статического положения в ходе перемещения с мячом и бега без мяча с постепенным увеличением расстояния посылы мяча;

- удары по воротам, выполняемые в разных условиях, в том числе и после обыгрыша соперника.

Ведение мяча шаговыми ударными движениями – это динамичное перемещение с мячом. Движение игрока в этих случаях практически не отличаются от движений при беге, так как исключаются касания мяча внутренней стороной стопы, связанные с разворотом бедра и колена наружу.

Футболист, выполняя естественное беговое движение, легко касается мяча стопой при выносе голени вперед, посылая мяч от себя на такое расстояние, чтобы можно было, сделав следующий шаг той ногой, которая оперировала мячом, снова коснуться мяча, перед тем как поставить ее на опору. Контакт стопы с мячом короткий по времени и расстоянию ((Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

Так-как ведение мяча с разной скоростью выполняется с разной длиной бегового ударного движения, важно уметь рассчитывать силу нанесения удара по мячу, чтобы посылать мяч от себя в соответствии со скоростью бега (с длиной шага).

При ведении мяча игрокам необходимо стремиться к тому, чтобы ударные движения голени не сказывались на ритме бега и обе ноги работали одинаково. Положение туловища и вынос бедра наги, оперирующей с мячом, должны быть такими, как при беге без мяча. Нарушение естественной структуры бега может происходить из-за следующих ошибок футболистов:

- неправильного по дальности посылы мяча от себя;
- некоторого торможения поступательного движения туловища, когда игрок в момент мяча несколько задерживается на одной опорной ноге.

Овладение ведением мяча предполагает, что игроки должны научиться:

- вести мяч с разной скоростью, посылая мяч от себя с силой, соответствующей скорости бега (длине шага);
- при изменении направления перемещения посылать мяч точно и с необходимой силой в новом направлении;
- начинать перемещение с мячом при разных вариантах овладения мячом (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

Чтобы выполнять ведение мяча шаговыми ударными движениями с изменением направления перемещения, игрокам необходимо обладать определенным уровнем развития подвижности стопы. Подвижность стопы зависит от гибкости связок и силы мышц, обеспечивающих ее движения.

Для развития подвижности стопы у взрослых футболистов необходимы специальные «нефутбольные» средства. Это объясняется тем, что имеющаяся у этих игроков амплитуду движений стопы очень трудно (практически невозможно) увеличить с помощью одних только упражнений с мячом. Выполняя такие упражнения, они могут лишь научиться точно оперировать мячом во всем том диапазоне подвижности, которым уже обладают (Полишкис М.С., Выжгин В.А., 1999).

Одним из упражнений с мячом, предназначенным для развития умений точно действовать с мячом в рамках имеющегося диапазона подвижности стопы, является следующее: ведение мяча одной ногой между расставленными на поверхности поля очень близко друг от друга (на расстоянии, несколько большем диаметра мяча) плоскими предметами, не мешающими движению мяча (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2008).

1.2. Обзор исследований по вопросам повышения эффективности техники ведения мяча

«На начальных этапах многолетней подготовки, уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Техническое мастерство, как известно, характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике (Золотарев А.П., 2013).»

«Выделяют четыре этапа технической подготовки футболистов (Черняев А.А., Кудяшев Н.Х., 2011):

1) этап обучения базовым элементам техники, направленный на формирование обобщенной ориентировочной основы базовых элементов техники футбола, а также мотивационной и координационной готовности к обучению;

2) этап обучения техническим приемам и их согласованному выполнению в структуре целостного двигательного действия;

3) этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами;

4) этап формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников).»

Индивидуальное мастерство футболистов зависит от таких компонентов, как техническая, физическая, тактическая и волевая готовность, но главным компонентом спортивного мастерства в футболе является техническая подготовка (Арамян А.Г., 2018).

Двигательные навыки технических приемов с мячом формируются с помощью установления временных связей в коре головного мозга, так как условный рефлекс имеет вероятную основу. При повторении одного и того же движения вырабатывается стереотип, в нем афферентный синтез делается постоянным внутренним процессом самого мозга, который заводится ограниченным сигналом извне. При образовании динамического стереотипа наблюдается повышенная устойчивость связей нервных центров головного мозга, которые при этом в меньшей степени поддаются влиянию сбивающих факторов. Критерием технического мастерства футболистов принято считать «эталон», т.е. технику ведущих игроков в сильнейших сборных командах мира. В результате техника любого одаренного игрока индивидуальна (Дьячков В.М., 2002).

В работе Афоньшин В.Е. с соавт. (2018), раскрывается разработанная на основе современных систем визуализации различных светодинамических образов с использованием вычислительной техники инновационная методика технической подготовки юных футболистов с применением оригинального

интерактивного тренажерного комплекса. Интерактивный тренажерный комплекс является конструктором статических и динамических контрастных световых объектов различного содержания и конфигурации (зоны, точки, маршруты, коридоры, круги, квадраты и пр.) на игровом поле. Он позволяет создавать оригинальные тренировочные и контрольные упражнения с многовариантным моделированием их пространственно-временных характеристик для эффективного обучения действиям юных футболистов с мячом и без мяча, вне и в ситуации противоборства с виртуальным соперником, уровень сопротивления которого задается тренером в ручном режиме или программой интерактивного тренажерного комплекса с учетом подготовленности спортсмена. На базе технических возможностей интерактивного тренажерного комплекса разработаны инновационные упражнения и определены организационно-методические условия их эффективного применения в обучении техническим приемам ведения мяча и обводки. Результаты формирующего педагогического эксперимента, проведенного авторами с участием футболистов 10-11 лет свидетельствуют о высокой эффективности инновационной методики обучения технике ведения мяча и обводки.

«Яворская Е.Е., Кретов Ю.А. (2015), провели анкетный опрос тренеров, работающих с детско-юношескими командами. Данный опрос показал, что обучение ведению мяча необходимо начинать с 8-9 лет, с первых тренировочных занятий. Респонденты выделили все способы ведения мяча необходимые к освоению в этом возрасте кроме ведения мяча носком. Большинство тренеров-практиков отводят главенствующее место в обучении ведению мяча такому способу как ведение мяча внешней частью подъема. Анализ соревновательной деятельности футболистов 8-9 лет позволил определить структуру применяемых способов ведения мяча в игре. Основным способом, которым пользуются футболисты 8-9 лет при ведении мяча можно считать ведение мяча носком – 30,4%. На втором месте по применению стоит ведение мяча серединой подъема – 25,3%. Третью и

четвертую строчки занимают ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы (22,8% и 21,5% соответственно). Особенностью является отсутствие такого способа как ведение мяча внешней частью подъема.»

Лазаренко А.С. с соавт. (2018), провели констатирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие юные футболисты 5–6 лет (n=23), занимающиеся по программе спортивно-оздоровительного этапа. Авторами в динамике названного периода занятий установлены различия в количественных значениях темпов прироста отдельных показателей, характеризующих технику владения мячом. Так, темпы прироста наиболее выражены в показателях жонглирования мячом – 58 % для выполнения правой ногой, 93 % - левой ногой. Характерно, что наиболее интенсивные изменения в данном показателе установлены для так называемой (с позиций функциональной асимметрии) «не ведущей» стороны моторики человека. В несколько меньшей степени выражены темпы прироста в показателях точности ударов по мячу ногой в цель, где прирост составил при выполнении удара правой ногой 32 %, левой – 36 %. Приблизительно на таком же уровне отмечены темпы прироста и в движениях, характеризующих владение мячом в процессе передвижения футболиста, – ведении мяча ногой.

«По мнению Дуро-Даини Д.А. и Гоголевой Е.Н. (2017), до настоящего времени в отечественном футболе не выработана единая теоретически обоснованная и практически проверенная методика начального обучения ведению мяча различными способами. Причём, мнение специалистов расходятся во взглядах на важность того или иного способа ведения мяча и, следовательно, на объём времени которое нужно уделять обучению каждому из применяемых на практике способов ведения мяча.»

«Дьяченко Н.А. и Привалов А.В. (2016), в своей работе представили данные, характеризующие биомеханические параметры формирования пространственной ориентации в процессе технической подготовки

футболистов юношеского и юниорского возрастов. Авторами разработана оригинальная методика оценки владения пространственным полем при остановке и отражении мяча, движущегося с разной скоростью. Выявлено, что увеличение скорости движения мяча в стандартных упражнениях по отражению его по нужной траектории приводит к существенному снижению точности ударов. Выявлено влияние асимметрии на точность траектории, определены наиболее сложные для отражения мяча зоны, к этим зонам можно отнести секторы, где футболист вынужден играть туловищем или головой. Проведенное исследование позволяет наметить пути совершенствования пространственной ориентации и улучшения техники отражения и передачи мяча в зоне действия футболистов разного амплуа, что позволит увеличить количество результативных технико-тактических действий, повысить точность передач, особенно при начале атаки от своих ворот.»

«Анализ динамики показателей психомоторики юных футболистов 8-10 лет, проведенный Корзун Д.Л. с соавт. (2010), показал нелинейный характер формирования у них психомоторных качеств, которые зависят как от методики их обучения и сложности формируемого психомоторного качества, так и от гетерохронности процессов созревания физиологических функций. Для оценки развития психомоторных качеств и техники владения мячом юными футболистами авторами были предложены к использованию «модифицированный» тест А. Стула и тест «удары по мячу внешней частью подъема» с использованием для отскока мяча гимнастической скамейки или стенки. Авторами доказано преимущества использования разработанной методики обучения технико- тактическим действиям юных футболистов для улучшения качества их обучения и ускорения формирования у них психомоторных качеств (точности и эффективности ударов по мячу и работы с ним), необходимых для роста спортивного мастерства.»

«По мнению Макеевой В.С. и Князева М.М (2016), достижение должного уровня двигательного потенциала юных футболистов

эффективно на основе учета взаимосвязи структурных элементов игровой деятельности, соматотипа и факторов внешней среды, определяющих дифференциацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с принципом природосообразности. Прогрессивная реализация двигательного потенциала юных футболистов происходит на основе индивидуальных особенностей адаптации организма к различным внешним воздействиям среды, влияющим на уровень развития их двигательных возможностей. Юный футболист, обладая некоторым двигательным потенциалом, реализует его в определённых движениях, отличающихся рядом качественных и количественных характеристик. В определенных условиях эффективность адаптации будет иметь индивидуальные особенности у каждого спортсмена, поскольку предрасположенность и потенциальные способности могут не совпадать и быть абсолютно разными. При этом эффективность адаптации, когда речь идет о спортсмене, предполагает не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые определяют успешность осуществления двигательной деятельности в избранном виде спорта, в частности, в футболе.»

По мнению Драндрова Г.Л. с соавт. (2018), повышение эффективности технической подготовки юных футболистов обусловлено: формированием полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов с выделением в их содержании элементов шести уровней обобщения; реализацией последовательности обучения техническим приемам от общего к частному.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Теоретический анализ научно-методической литературы

Анализовалась научно-методическая литература по вопросам особенностей техники ведения мяча в футболе и современным исследованиям по проблеме повышения эффективности техники ведения мячом.

Педагогическое тестирование

Для тестирования техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции использовали следующие тесты:

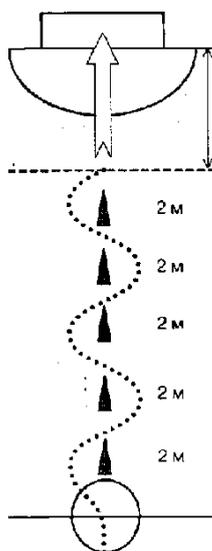
Ведение мяча 30 м

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Выполняется две попытки. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.



Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам

Проводится на футбольном поле стадиона. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой стойки (первая стойка



ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще четыре стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Методы математической статистики

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2002). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, определялся комплекс методов исследования, определение проблемы и выработка гипотезы, постановка цели, задач исследования.

На втором этапе исследования была разработана экспериментальная методика улучшения техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент.

На четвертом этапе проходила статистическая обработка экспериментальных данных и окончательное написание и оформление выпускной квалификационной работы.

Педагогический эксперимент провели в школьной секции футбола МБОУ Волоконовская СОШ № 1 с сентября 2018 по май 2019 года.

В исследовании приняли участие 10 мальчиков 9-10 лет, занимающихся футболом в школьной секции. Группа была укомплектована

детьми без предварительного обучения. Занятия проводил тренер-преподаватель Ермашов Иван Александрович. Занятия проходили 2 раза в неделю по 2 часа.

Для улучшения техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции, на основании рекомендаций известных специалистов была разработана экспериментальная методика, направленная на обучение техники игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой.

Суть экспериментальной методики заключалась в максимальном использовании всех традиционных средств повышения технического мастерства юных футболистов. Тренировочный процесс был спланирован таким образом, чтобы сложность выполнения различного типа заданий постоянно увеличивалась по мере достижения определенной эффективности их исполнения.

Подробно экспериментальная методика представлена в параграфе 3.1.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции

Методы обучения и тренировки

Основным методом был метод многократного повторения движений или действий.

«Метод многократного повторения движений или действий состоит из следующих приемов (Губа В.П., Лексаков А.В., 2012):

а) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т.п.), которому футболист должен подражать;

б) руководство тренера первыми попытками футболиста воспроизвести показанные действия, исправление на ходу ошибок футболиста в этих попытках;

в) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;

г) усложнение действия, введение в него новых элементов в целях образования более сложных навыков (например, тактические комбинации и т.п.).»

«Методы тренировки и обучения юных футболистов соответствовали целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям футболистов. В зависимости от вида подготовки футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) применяли различные методы тренировки и обучения. Методы тренировки и обучения обеспечивали сознательное и прочное усвоение футболистами знаний, умений и навыков игры, способствовали активности футболистов на занятиях. Методы тренировки и обучения способствовали систематичности и последовательности тренировки и обучения, вели футболистов от легкого к

трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному.»

Методика обучения технике ведения мяча

(Годик М.А., с соавт., 2012)

«Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.»

«Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника.»

«Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.»

«Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдалляется от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор.»

«Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.»

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма

(Колодницкий Г.А., 2011)

«Техника выполнения. Ведение представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и последовательных ударов по мячу ногой различными способами (внешней, внутренней и средней частью подъёма, носком). Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10 м и более. При противодействии соперника мяч отпускают не более чем на 1—2 м, так как существует возможность потери мяча.

Применение: при выходе на свободную позицию; при обводке соперника; когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение внешней частью подъёма даёт возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Ведение внутренней частью позволяет выполнять перемещение по дуге.»

Обучение

Методические указания. Обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. Вначале обучают ведению мяча внешней частью подъёма, а затем — внутренней частью подъёма стопы.

1. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.

2. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшить ширину коридора до 50 см.

3. Ведение мяча по кругу диаметром 3—4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо (рис. 1).

4. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки, расположенные на расстоянии 2—3 м друг от друга (рис. 2).

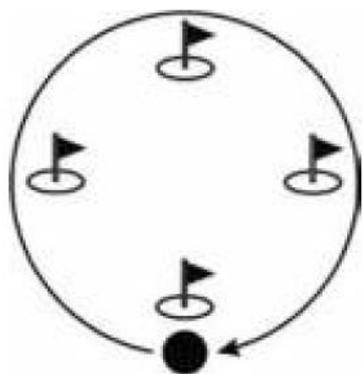


Рис. 3.1.

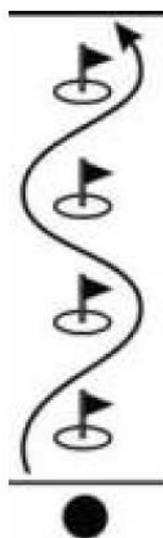


Рис. 3.2.

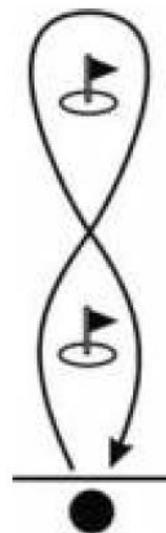


Рис. 3.3.

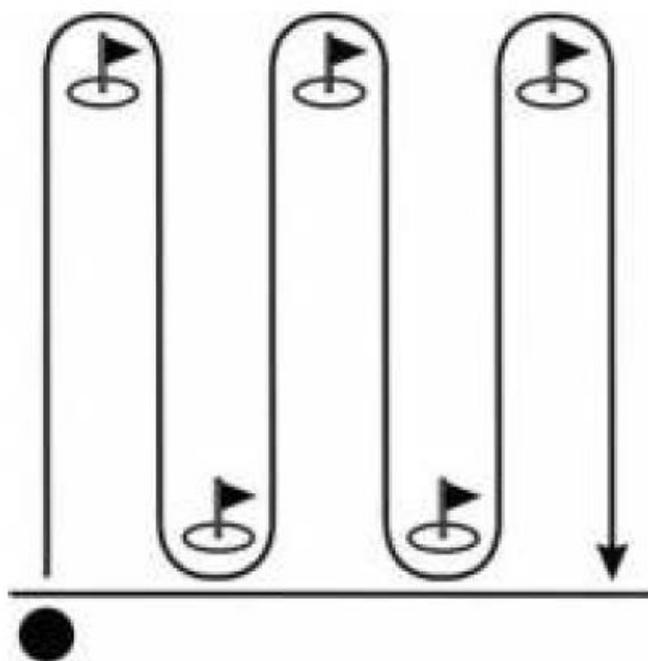


Рис. 3.4

5. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки справа или слева по кругу.

6. Ведение мяча по «восьмёрке» (рис. 3.3).

7. Ведение мяча в челночном беге (рис. 3.4).

8. Ведение и передача мяча. После ведения по прямой выполнить передачу на 8—10 м во встречную колонну.

9. Эстафеты с ведением мяча и обводкой поворотных стоек.

Основные ошибки:

- мяч далеко отскакивает от ноги во время ведения;
- взгляд обучаемого постоянно направлен на мяч (не видит поле и расположение партнёров).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т. е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча

1. Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами — 8—9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и т. д.

2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочередно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.

3. В парах. Передача мяча в беге без смены мест (рис. 3.5):

- а) партнёры после ведения передают мяч друг другу;
- б) партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

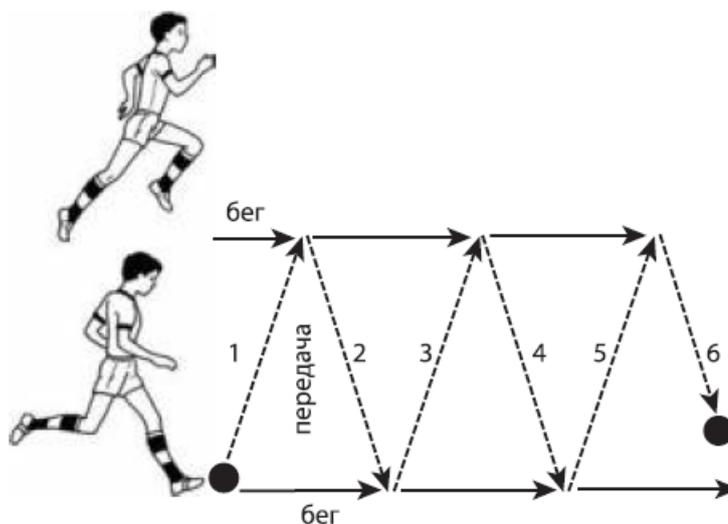


Рис. 3.5

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Дети двигаются по большому треугольнику или четырехугольнику.

Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м., тренер формирует группы из 4 – 5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы.

После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4 – 5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 – 5 м.) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы.

Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8 – 10 м., с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3 – 5 м.). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Фрагмент тренировочного занятия

Задача – освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведение мяча по прямой линии (15–20 м.) в ходьбе – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

– Игровое упражнение 1x1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

– Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6–7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

– Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

– Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5–7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2–4 повторений партнеры меняются местами.

– Игра 3x3 на площадке 15 м x10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

После этой игры – заключительная часть занятия.

3.2. Анализ результатов тестирования техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции

Тестирование техники ведения мяча у футболистов проводили в начале и по окончании педагогического эксперимента. Результаты тестирования представлены в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Результаты в тесте «Ведение мяча 30 м» у футболистов, сек

№ испытуемого	До эксперимента	После эксперимента
1.	6,3	5,9
2.	6,4	5,8
3.	6,2	6,0
4.	6,5	5,7
5.	6,1	5,8
6.	6,2	5,6
7.	6,3	6,0
8.	6,2	5,9

9.	6,0	5,8
10.	6,1	5,9
M±m	6,23±0,05	5,84±0,04
Разница	0,39	
Разница, %	6,7	
t	5,63	
p	<0,05	

Как видно из данных табл. 3.1., за период педагогического эксперимента произошло существенное улучшение техники ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции. Так среднее значение времени в тесте «Ведение мяча 30 м» улучшилось с 6,23 до 5,84 сек (на 6,7 %). Разница статистически достоверна ($p < 0,05$).

Среднее значение времени в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам» улучшилось с 12,57 до 11,46 сек (на 9,7 %). Разница статистически достоверна ($p < 0,05$).

Таблица 3.2

Результаты в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам» у футболистов, сек

№ испытуемого	До эксперимента	После эксперимента
1.	12,5	11,5
2.	12,3	11,2
3.	12,3	11,6
4.	12,6	11,3
5.	12,7	11,8
6.	12,8	11,5
7.	12,9	11,4
8.	12,3	11,2
9.	12,5	11,6

10.	12,8	11,5
M±m	12,57±0,06	11,46±0,06
Разница	1,1	
Разница, %	9,7	
t	12,09	
p	<0,05	

По результатам проведенных исследований можно сделать вывод, что экспериментальная методика обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции футболистов эффективна.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы техническое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Одной из наиболее важных составляющих теории футбола является частная теория тренировки техники владения мячом, так как именно мастерство владения игроками мячом составляет основу игры в футбол. Обучение ведению мяча необходимо начинать с 8-9 лет.
2. Экспериментальная методика обучения технике ведения мяча у футболистов 9-10 лет в школьной секции футболистов эффективна. Так среднее значение времени в тесте «Ведение мяча 30 м» улучшилось с 6,23 до 5,84 сек (на 6,7 %). Разница статистически достоверна ($p < 0,05$). Среднее значение времени в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам» улучшилось с 12,57 до 11,46 сек (на 9,7 %). Разница статистически достоверна ($p < 0,05$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арамян А.Г. Особенности технико-тактической и физической подготовки юных футболистов// Студенческая наука и XXI век. — 2018.—Т.15.—№1(16).—Ч.2.—С.19–21.
2. Афоньшин В.Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса /Афоньшин В.Е., Драндров Г.Л., Коновалов И.Е.//Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 27-29.
3. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека.— М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с
4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион. - 60x84/8. Т. 1 : Техника игры. - 2008. - 474 с.
5. Голомазов С.В. Футбол : Теорет. основы совершенствования точности действий с мячом / Голомазов Станислав Вениаминович, Чирва Борис Григорьевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 99 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : монография /С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М. : Дивизион, 2006. - 112 с.
7. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
8. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012.– 176 с.
9. Драндров Г.Л. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов /Драндров Г.Л., Кудяшева А.Н., Кудяшев Н.Х. /Современные проблемы науки и образования. 2018. № 3. С. 106.

10. Дуро-Даини Д.А. Современные проблемы этапов обучения в многолетней подготовке юных спортсменов/Дуро-Даини Д.А., Гоголева Е.Н./ Научный альманах. 2017. № 10-1 (36). С. 189-192.
11. Дьяченко Н.А. Определение параметров пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов /Дьяченко Н.А., Привалов А.В.// Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). С. 24-27.
12. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления). – М.: Физкультура и спорт, 2002. –231 с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 "Физическая культура" / Железняк Ю.Д., Петров П.К.; Рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт; УМО вузов России по педагогическому образованию. - М.: Академия, 2002 - 262 с.
14. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 12–16.
15. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.
16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. — 95 с.
17. Корзун Д.Л. Динамика показателей психомоторики у юных футболистов 8-10 лет на этапах их подготовки /Корзун Д.Л., Коледа В.А., Шукан В.И., Андружейчик М.Я., Переверзев В.А./ Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2010. Т. 9. № 3. С. 39-44.

18. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). -М.: Олимпия, Человек, 2007. -112 с.
19. Лазаренко А.С. Динамика показателей техники владения мячом юных футболистов 5-6 лет в течение 11 месяцев тренировки /Лазаренко А.С., Золотарев А.П., Джигоев А.С./ В книге: тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. 2018. С. 104.
20. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
21. Лексаков А.В. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет: Учебно-методическое пособие /А.В. Лексаков. - Н. Новгород: Российский футбольный союз, 2015.- 143 с.
22. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие/Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. 2-е изд., испр., доп. М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. 432 с.
23. Можяев Э.Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э. Л. Можяев / Под редакцией доктора педагогических наук И. Е. Коновалова. – Казань : Отечество, 2017. – 195 с.
24. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов: Методика и планирование/Г.В. Монаков. -Псков: Отчина, 2000. -128 с.
25. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. - 256 с.
26. Реализация двигательного потенциала в технической подготовке юных футболистов /Макеева В.С., Князев М.М./ Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 134-139.
27. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2003. – 124 с.

28. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
29. Черняев А.А. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на этапе начального обучения / Черняев А.А., Кудяшев Н.Х. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 3. С. 40-42.
30. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов : монография / Б. Г. Чирва. - М. : Дивизион, 2006.-336 с.
31. Чирва Б.Г. Футбол: методика совершенствования «техники эпизодов игры»: учебное пособие/Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2006. -112 с.
32. Яворская Е.Е. Особенности структуры процесса обучения ведению мяча на начальном этапе подготовки юных футболистов / Яворская Е.Е., Кретов Ю.А./ В сборнике: Физическая культура и спорт в современном обществе Добровольский С.С. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой отечественной войне. Ответственный редактор С.С. Добровольский. 2015. С. 276-278.