

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 БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ  
ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011403  
Чефранова Бориса Николаевича

Научный руководитель  
к.п.н. Петренко О.В.

**БЕЛГОРОД 2018**

## Содержание

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы	6
1.1. Характеристика технических приемов и способов их выполнения в футболе	6
1.2. Организационно-методические основы технической подготовки в футболе	9
1.3. Особенности обучения базовым элементам техники владения мячом	13
Глава 2. Методы и организация исследования	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования	27
Глава 3. Анализ эффективности методики обучения базовым элементам техники владения мячом футболистами 8-9 лет	29
3.1. Характеристика экспериментальной методики	36
3.2. Эффективность экспериментальной методики	38
Выводы	41
Список использованной литературы	42

## Введение

В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в технике владения мячом. Истоки причин такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте. Ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности детей занимающихся футболом в условиях школы в процессе дополнительного образования, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Далеко не каждого ребенка принимают в состав сборной команды СДЮСШОР, потому как достаточно тяжело соответствовать уровню технического мастерства игроков сборных команд.

Отставание в качестве усвоения техники футбола на этапе начального обучения техники отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости.

Таким образом, повышение уровня спортивного мастерства футболистов неразрывно связано с улучшением качества подготовки резерва [11]. Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на раннем этапе, тем успешнее можно будет вести борьбу за более высокие достижения в футболе.

В последние годы внимание специалистов все в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов.

В частности, были разработаны теоретико-методические основы системы подготовки резерва для профессионального футбола. С.Н. Андреевым [1,

3] рассмотрены вопросы оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе.

В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Были изучены особенности формирования у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности [19], методические приёмы обучения технике ведения мяча [4] и совершенствования точности ударов по воротам [6], возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов [28], возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений футболистов 9-17 лет особенности технической подготовки юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора [25] и на основе учёта структуры соревновательной деятельности, выявлено содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов определены подходы к индивидуализации технико-тактической подготовки юных футболистов [29].

Наряду с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки юных футболистов занимающихся дополнительным образованием в условиях школы, когда закладываются основы техники футбола.

Существование **противоречия** между необходимостью повышения качества технической подготовки юных футболистов в процессе дополнительного образования и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола обуславливает актуальность исследований, направленных на его разрешение.

С учетом этого противоречия **проблема** нашего исследования была сформулирована следующим образом: каковы теоретические и

организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки юных футболистов?

**Цель исследования** – разработать методику обучения базовым элементам техники владения мячом юных футболистов в процессе дополнительного образования детей на занятиях футболом.

**Объект исследования** – техническая подготовка юных футболистов.

**Предмет исследования:** совершенствование методики обучения базовым элементам техники владения мячом юных футболистов.

**Гипотеза исследования:** Предполагалось, что применение специально-подобранных комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений позволит ускорить процесс обучения базовым элементам техники владения мяча и как следствие повысить эффективность технической подготовки детей занимающихся футболом в процессе дополнительного образования.

В соответствии с целью и гипотезой исследования нами последовательно решались следующие частные задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы совершенствования технической подготовки юных футболистов и на этой основе теоретически обосновать подходы к ее решению.

2. Выявить базовые элементы техники владения мяча в футболе;

3. Разработать методику обучения базовым элементам техники и экспериментально обосновать эффективность ее применения.

Для решения задач исследования применялся комплекс научных **методов**, включающий теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

## **Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы**

### **1.1. Характеристика технических приемов и способов их выполнения в футболе**

Традиционно понятие «техника» в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки определяется как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого поставленная задача решается целесообразно и эффективно [25, 31].

Опираясь на фундаментальные положения биомеханики, физиологии и психологии о закономерностях управления человеком своими движениями С.Н. Андреев [1] определяет технику как «описание оптимального способа решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия)».

Мы в своем исследовании будем опираться на это определение техники, поскольку оно в большей степени раскрывает сущностные характеристики управления двигательными действиями и поэтому может выступать в качестве ориентира при построении учебного процесса, направленного на их изучение.

Структурными единицами, составляющими содержание техники футбола, выступают технические приемы. Каждый технический прием выступает как относительно самостоятельный способ решения двигательной задачи в процессе соревновательной деятельности в футболе. Содержание каждого технического приема определяется правилами соревнований по футболу, ограничивающими круг движений, которые могут быть использованы при его реализации как способа решения двигательной задачи. К

примеру, в футболе не разрешается ловить и передавать мяч руками (за исключением вбрасывания мяча руками и приемов игры вратаря).

По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплу) футбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта.

Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет систематизация составляющих ее содержание технических приемов, усвоение которых выступает в качестве частных задач тренировочного процесса и требует разработки и применения адекватных этим задачам средств и методов организации учебной деятельности обучаемых.

Вопросы систематизации техники футбола всесторонне и непротиворечиво изложены в учебно-методической литературе [7, 8, 33].

Основным критерием классификации техники футбола является характер игровой деятельности. В соответствии с этим критерием в технике футбола выделяются два крупных раздела - техника полевого игрока и техника вратаря. Они отличаются характером использования рук при действиях с мячом. В свою очередь каждый из этих разделов включает в себя два больших подраздела: технику передвижений и технику владения мячом. Существенные различия между ними заключаются в том, что первый подраздел представляет собой двигательные действия, выполняемые без мяча, второй включает в свое содержание действия, связанные с приемом и перемещениями мяча.

В содержании техники владения мячом с учетом решаемых двигательных задач выделяются такие группы технических приемов, как остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу, финты, отбор мяча и вбрасывание мяча.

Остановки применяются для того, чтобы погасить скорость движения движущегося к игроку мяча, ведение - для перемещения мяча в заданном направлении. Эта же задача решается с помощью ударов по мячу, с помощью финтов неожиданно для соперника изменяются скорость и направление пе-

ремещения, а так же последовательность движений, входящих в их содержание. Отбор применяется для того, чтобы лишить соперника владения мячом, вбрасывание - для введения мяча в игру после выхода за боковую линию.

Остановки мяча выполняются с помощью трех технических приемов, различаемых по части тела, которой принимается мяч - остановки ногой, туловищем и головой. Каждый из этих приемов выполняется различными способами.

Ведение мяча выполняется с помощью трех приемов: ведение мяча серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема. Способы удара по мячу ногой различаются с учетом той части ноги, которой выполняется удар. Выделяются удары внутренней и внешней частью стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, бедром и коленом. Эти способы удара имеют две разновидности - прямые и резаные удары. Среди ударов по мячу головой различают удары серединой лба и боковой частью лба.

Финт в переводе с итальянского означает «притворство», «выдумка», в теории спорта используется как синоним выражения «обманное движение». Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач.

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относятся: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие - для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты - они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные

телодвижения выполняют и вратари - с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений с мячом: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Так, финты с мячом дифференцируют в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения игроком финта - спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча выполняется, в основном, в момент приема мяча соперником или во время его владения. Известно две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. В зависимости от сложившейся на поле ситуации для отбора мяча применяют один из приемов отбора: ударом ногой, остановкой ногой и толчком плеча. В свою очередь, приемы отбора ногой могут выполняться двумя способами: в выпаде и в подкате [12].

Вбрасывание мяча - единственный прием, который выполняют полевые игроки руками. Его относят к технически не сложным действиям. Структура движений при вбрасывании практически полностью определяется правилами футбола. Вбрасывание мяча может выполняться двумя способами - из положения шага и из положения ноги врозь. Разновидностями выполнения этих способов является выполнение вбрасывание мяча с места или с разбега.

## **1.2. Организационно-методические основы технической подготовки в футболе**

Решение проблемы совершенствования технической подготовки футболистов следует рассматривать в двух аспектах

*Первый аспект* относится к усвоению техники футбола в целом и рассматривается специалистами как техническая подготовка. Она включает в себя определение конечной цели, частных задач обучения технике и последовательности их решения на этапах многолетней подготовки футболистов.

При этом задачи технической подготовки и последовательность их решения определяются во времени в двух взаимосвязанных направлениях:

- постепенной адаптации разучиваемых технических приемов к условиям соревновательной деятельности;
- порядке изучения технических приемов и их способов.

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно координационных видах спорта, где результат обусловлен прежде всего уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта, как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов [30].

В учебно-методической литературе по футболу выделяются три последовательно решаемые *задачи* технической подготовки футболистов [12, 31]:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и их разновидности;
3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

Для эффективного решения задач обучения технике футбола большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности изучения технических приемов [17].

В решении вопроса о последовательности изучения технических приемов в учебно-методической литературе рекомендуется ориентироваться

на дидактический принцип доступности, используя методические подходы «от простого - к сложному», «от легкого - к трудному».

С.Н. Андреев [1, 2] считает, что с первых занятий нужно обучать технике передвижений, вначале уделяя внимание каждому из них.

Ряд авторов [9, 26,30] предлагается обучать технике выполнения приемов и способов владения мячом в следующей последовательности:

- удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема);
- удары по мячу серединой лба;
- остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- ведение мяча ногой (серединой и внешней частью подъема);
- обманные движения «уходом»;
- отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места).

Существует точка зрения, что обучение технике владения мячом следует начинать с ведения мяча внешней частью подъема, затем - внутренней частью подъема и, наконец, обучать умению сочетать эти приемы [6].

По мнению С. Н. Андреева [3], для того, чтобы учащиеся с самого начала занятий футболом могли участвовать в игровых упражнениях, нужно вначале обучить удару внутренней стороной стопы, затем - удару серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком и пяткой. Затем изучаются способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

С ним согласен А.А. Шамардин [35], который отмечает, что частое использование в игре ударов и остановки мяча внутренней частью стопы, а также быстрые успехи новичков при овладении ими побуждают начинать с освоения этих приемов. После усвоения приемов и ударов по мячу ногой должно следовать обучение ведению мяча и финтам, затем ударам головой, вбрасыванию и, наконец, отбору мяча.

Таким образом, в литературе существуют противоречивые подходы к определению последовательности изучения технических приемов футбола. Одни авторы считают необходимым при решении этого вопроса ориентироваться на степень доступности изучаемого материала, другие - на значимость изучаемого материала для включения учащихся в игровую деятельность.

Сложившаяся ситуация требует дополнительных исследований этого аспекта рассматриваемой нами проблемы.

В литературе имеются конкретные рекомендации по локальной последовательности обучения способам выполнения технических приемов.

Считается, что основой ударов по мячу ногой является удар серединой подъема, поэтому рекомендуется начинать обучение с этого способа [36], несмотря на его трудность для усвоения [3]. С другой стороны, предлагается обучение ударам по мячу ногой начинать с ударов внутренней стороной стопы, затем рекомендуется переходить к ударам внутренней частью подъема [26] или серединой подъема [9]. Существует точка зрения, что обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема, т.к. большинство передач в современном футболе выполняют этими способами. Далее изучаются удары внутренней и средней частью подъема [10].

Обучение ударам по мячу головой рекомендуется проводить в следующей последовательности: удар серединой лба по мячу, летящему навстречу, удар боковой частью лба [6].

Вначале изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем опускающегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. После этого переходят к обучению остановкам летящего мяча различными частями тела в движении и в прыжке.

Из финтов сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После этого переходят к

разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов.

### **1.3. Особенности обучения базовым элементам техники владения мячом**

Для того, чтобы построить процесс обучения технике футбола, необходимо знать (и тренеру и его ученикам) не только какие приемы, способы и условия их применения существуют, но и основные требования к правильному выполнению каждого из них.

Эти знания относятся к силам, действующим при выполнении приема (от этого зависит рациональность прилагаемых игроком мышечных усилий при выполнении приема), к пространственным и временным характеристикам движений отдельных частей тела и тела в целом.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары по мячу ногой, удары головой, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча [12].

Удары по мячу ногами. С.Ю. Тюленьков [33] отмечает, что движения нижних конечностей футболиста относятся к большой группе пространственных движений человека, условно разделяемых на баллистические и ударные. Баллистические выполняются более или менее длительным сопровождением мяча, ударные - коротким силовым импульсом. Футболисты чаще всего применяют именно вторую разновидность движений.

В.В. Иванов [15] считает, что по принципиальным моментам все виды ударов ногой тождественны. В учебно-методической литературе по футболу выделяются четыре основные фазы удара по мячу ногами, общие для всех его способов.

Предварительная фаза - разбег. Двигательной задачей этой фазы является накопление кинетической энергии движения тела, которая будет затем

передана мячу. Фаза разбега начинается с момента начала передвижения футболиста к мячу и заканчивается в момент, когда опорная нога начинает двигаться к мячу [12].

Подготовительная фаза — замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ноги. Замах начинается с отрыва бьющей ноги от опоры и заканчивается моментом достижения стопой самого высокого положения. Началом этой фазы является усиленное отталкивание ноги от опоры, которое характерно и для бега, но отличается рядом структурных особенностей. В частности, накопление кинетической энергии начинается с нижнего звена (стопы) и заканчивается верхним (в бедре). Поэтому необходимо, чтобы звенья перемещались по максимально протяженным траекториям. Значительное, близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь движения стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы бедра также растягиваются и участвуют в последующем его сгибании [29].

Одним из общих положений для ударов по мячу ногой является постановка опорной ноги [11]. Перед ударом вес тела полностью переносят на опорную ногу, опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится с пятки [26].

Для увеличения амплитуды замаха последний шаг несколько удлинен (на 35-45 %), бьющая нога как бы оставляется сзади (задерживается), сгибаясь в коленном суставе [2].

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. С началом фазы удара начинается сложная передача накопленной замахом кинетической энергии. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью,

сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу [33].

Одних чисто реактивных сил для сильного удара недостаточно, поэтому вслед за ними активно включаются мощные разгибатели голени.

Для увеличения силы удара необходимо, с одной стороны, добиваться максимальной скорости перемещения стопы, которая зависит от скорости разгибания бедра, голени и скорости бега игрока [19], а с другой - увеличивать массу ударяемого звена [23].

Для того чтобы увеличить массу ударяющей конечности, рекомендуется в самый последний момент перед ударом зафиксировать коленный и голеностопный суставы - «превратить» ногу в жесткий рычаг. При подобном сковывании суставов нога продолжает движение как одно целое, но с несколько меньшим ускорением (или даже без него). В результате к массе стопы прибавляется масса голени и бедра.

Закрепление всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) в момент удара позволяет участвовать в ударе всей массе тела. Так как эта масса во многом больше массы мяча, то после удара нога и туловище продолжают движение вперед [10]. По мере движения бьющей ноги вперед опорная нога сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а в момент отрыва мяча от стопы выполняется подъем на носок.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая

несколько выше скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед - вверх. Общий центр тяжести тела, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги, создавая тем самым наилучшие условия для выполнения последующих действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов удара по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар различными способами со значительной силой.

Сила и точность удара по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точку приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [6].

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом [7]. На начальном этапе обучения все удары нужно выполнять со зрительным контролем, глядя на мяч, затем, по мере их усвоения - без такого контроля, глядя лишь на цель.

Удары бывают прямые и резаные. При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению удара, поскольку направление удара проходит через центр мяча.

При резаном ударе направление удара проходит в стороне от центра тяжести мяча, чуть ниже центра, под мяч по касательной к нему. Для того, чтобы попасть резаным ударом в ту же точку, что и при прямом ударе, следует нанести удар под некоторым углом, чтобы сила, вызывающая поступательное движение, была направлена в цель с учетом некоторого отклонения в сторону вращения. При резаном ударе скорость и точность полета мяча ниже, чем при прямом ударе [6]. Обе стопы при выполнении

удара слегка повернуты вовнутрь - это способствует усилению вращения мяча [35].

Удар с подсечкой выполняется серединой подъема под мяч (ниже центра тяжести мяча), мяч вкатывается на подъем за счет разгибания коленного сустава [7].

При движении мяча с правой стороны удар наносится под углом несколько навстречу мячу (в зависимости от скорости движения мяча) - слева направо и наоборот.

В футболе применяются удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, которые имеют общие черты исполнения. Изменяется лишь положение стопы, которая то несколько разворачивается во внешнюю сторону, или вовнутрь, то держится прямо. Несколько отличается от них удар внутренней стороной стопы.

Удар серединой подъема - основной в футболе, особенно на этапе начального обучения. В учебно-методической литературе приводятся следующие требования к технике выполнения этого удара.

Линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Опорная нога, несколько согнутая в колене, ставится с пятки на одной линии с мячом, чуть в стороне от мяча. Вес тела на опорной ноге [5].

Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Маховым движением бьющая нога выносится вперед, причем в последний момент голень, отстававшая от бедра, получает дополнительное ускорение и выносится вперед [4]. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (передне-задней) плоскости [1]. Удар наносится в середину мяча. При ударе носок ноги оттянут, стопа закреплена. Колено бьющей ноги в момент удара находится над мячом. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое же положение сохраняется и во время проводки. После удара нога продолжает движение за мячом, как бы придавая направление его полету, опорная нога перекачивается с пятки на носок.

Туловище при разбеге несколько наклоняется вперед и в сторону опорной ноги. При ударе туловище наклоняется над мячом и в сторону опорной ноги [8]. Рука, одноименная бьющей ноге, в момент удара, разгибаясь в локте, до отказа отводится назад. Другая рука выбрасывается вперед и в сторону бьющей ноги. Для удара низом опорная нога ставится на одной линии с мячом, при ударе верхом - несколько сзади мяча. При ударе верхом в момент удара носок идет под мяч [23].

Удар внутренней частью подъема удобен для выполнения резаных ударов. Движения рук и туловища такие же, как и при ударе серединой подъема. Разбег 4-6 м несколько сбоку от мяча, под углом к мячу наискосок и по дуге к направлению полета мяча, которая является началом той траектории, по которой затем летит мяч. Шаг перед подходом к мячу несколько удлинен. Опорную ногу необходимо ставить немного сбоку и сзади мяча [5, 8].

Вес тела на опорной ноге. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы) носком в направлении удара. Отдельные авторы считают, что продольная плоскость стопы образует определенный угол с направлением удара, носок опорной ноги направлен косо по направлению удара. Одновременно с последним шагом согнутая в колене бьющая нога отводится бедром немного наружу. Носок бьющей ноги сильно оттянут вниз кнаружи, игрок как бы обнимает мяч ступней бьющей ноги, а голеностоп крепко зафиксирован. В.Г. Голиков [9] полагает, что при ударе внутренней частью подъема носок оттянут меньше, чем при ударе серединой подъема. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги.

Для удара низом колено бьющей ноги находится над мячом, если нужно послать мяч верхом, туловище отклоняется назад. В момент удара нога представляет собой единый рычаг с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставом. Удар наносится в нижнюю или среднюю часть мяча в зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч. Движение бьющей ноги после удара параллельно поверхности поля,

напоминает движение косы, скашивающей траву [8]. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. После удара нога продолжает движение в направлении к цели.

Удар внешней частью подъема также удобен для выполнения резаных ударов. Разбег выполняется в направлении удара. Опорная нога ставится несколько сзади мяча в 10-15 см сбоку от него, на линию мяча и рядом с ним, чтобы не мешать бьющей ноге. Тяжесть тела переносится на опорную ногу [4]. Стопа закреплена, носок оттянут вовнутрь. Мяч соприкасается с ногой в месте соединения голени со стопой. Туловище наклоняется вперед одновременно с движением бьющей ноги. Удар наносится маховым движением ноги внешней частью подъема, захлестывающим движением нога выпрямляется в коленном суставе, при этом колено посылается впереди голени.

При ударе внутренней стороной стопы разбег выполняется в направлении к цели. Опорная нога несколько согнута в колене, ставится в 10-15 м сзади, немного сбоку от мяча. Вес тела на опорной ноге. Носок опорной ноги совпадает с направлением удара. Бьющая нога напряжена и отводится назад. Другие специалисты считают, что при ударе внутренней стороной стопы замах ударной ноги не достигает максимальной величины, т.к. в крайнем положении мощные связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к ветлужной впадине и исключают необходимую для ударного движения супинацию бедра, поэтому замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага.

Стопа разворачивается к наружи во время замаха, обращаясь внутренней стороной к мячу и перпендикулярно к направлению удара [8]. Другие авторы считают, что поворот кнаружи (супинация) ударной ноги выполняется несколько позднее, одновременно с началом разгибания бедра - ударного движения бьющей ноги [22].

Стопа в момент удара напряжена в голеностопном суставе, движется параллельно земле с таким расчетом, чтобы удар был нанесен серединой стопы по середине мяча. Удар наносится энергичным движением ноги вперед, за счет движения в тазобедренном суставе и незначительного разгибания в коленном суставе.

В момент удара игрок как бы слегка приседает, выпрямляя туловище. После удара нога остается несколько согнутой в колене. Туловище после удара немного отклоняется назад, руки двигаются свободно. С.Н. Андреев [3,], напротив, считает, что при ударе туловище наклоняется над мячом.

В футболе применяются следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом» и «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При выполнении финта «уходом» в первой, подготовительной фазе игрок показывает своими действиями, что он намерен уйти с мячом от противника в определенном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движений, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстрое изменение направления движения

При выполнении финта «ударом» по мячу ногой («ложный замах») нападающий, когда к нему приближается защитник, делает замах, имитируя начало удара или передачи. Защитник, стремясь помешать, занимает позицию на пути предполагаемого направления полета мяча и очень часто пытается отобрать или задержать мяч, выставив вперед ногу. Тогда нападающий легко уходит с мячом от защитника, чаще всего со стороны опорной ноги.

Финт «остановкой» мяча ногой выполняется как во время ведения так, и после передачи мяча партнером. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания ногой на мяч. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение. Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое ведение мяча в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается кругом и овладевает мячом.

Отбор мяча выбиванием не имеет существенных отличий от удара внутренней стороной стопы или носком. Нога, отбивающая мяч, отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча по направлению к его середине. При контакте с мячом бьющая нога должна быть напряженной, а опорная - обеспечивать равновесие. Туловище следует слегка опустить, что позволит сконцентрировать усилие в момент отбора [28]. В тот же момент можно дополнительно оттолкнуть соперника плечом в плечо от мяча.

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

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

#### **1. Анализ научно-методической литературы**

С целью выявления основных тенденций развития футбола, обобщения имеющихся работ по методике технической подготовки в футболе изучалась литература по данному виду спорта. На всех этапах работы проводился теоретический анализ научно - методической литературы. Он заключался в изучении отечественной, научно-методической и специализированной литературы по теме исследования, что необходимо для разработки методологического аппарата работы. На основе анализа формулировались актуальность и цель исследования, проводилась постановка задач, подбор методов педагогического эксперимента. Анализ научных трудов по теории и методике физической культуры служил для определения методов и методических приемов и организации тренировки технической направленности.

2. Педагогическое наблюдение проводилось для измерения и оценки умения применять изученные технические приемы в структуре целостных технико-тактических действий для решения тактических задач. Для решения этой задачи применялось игровое упражнение «Квадрат 4 x 2». Шестеро испытуемых выполняли игровое упражнение «Четверо против двоих» с заданием удержать мяч и не дать его перехватить двум водящим. При владении мячом разрешалось выполнять не более двух касаний мяча.

Размеры площадки 9x9 м. Время выполнения упражнения - 5 минут. В каждой группе испытуемых при проведении данного тестового упражнения были сформированы по 2 группы из 6 человек в каждой. Учитывалось общее количество выполненных испытуемыми всех групп передач мяча и количество передач, которые были перехвачены водящими или привели к выходу мяча за пределы площадки. На основании этих данных рассчитывался коэффициент игровой надежности как частное от деления количества точно выполненных передач к общему количеству выполненных передач. Результаты этого тестового упражнения свидетельствовали об умении испытуемых применять сочетание трех технических приемов (открывание под передачу, остановка и удар по мячу ногой) для решения тактических задач приема и передачи мяча партнеру.

3. Педагогическое тестирование применялось для измерения и оценки:

- уровня развития «чувства мяча» как основной составляющей специальных координационных способностей;
- умения выполнять базовые технические приемы;
- умения выполнять целостные действия, включающие в свое содержание ряд технических приемов;
- умения выполнять технические приемы в усложненных (вариативных) условиях.

Для определения уровня развития «чувства мяча» применялись три тестовых упражнения:

- 1) «Жонглирование правой и левой ногой». Испытуемые выполняли жонглирование поочередно серединой подъема правой и левой ногой (учитывалось среднее количество ударов до падения мяча в трех попытках). Результаты этого тестового упражнения свидетельствовали об уровне развития у испытуемых «чувства мяча»;

Для измерения и оценки умения выполнять базовые технические приемы применялись два тестовых упражнения:

- 1) «Ведение мяча 2x15 м». Испытуемые выполняли ведение мяча змейкой с обводкой трех стоек, расположенных в 5 м друг от друга челночным бегом туда и обратно. Учитывалось среднее время двух попыток (с точностью до 0,01 с). Результаты этого тестового упражнения свидетельствовали об уровне развития умений выполнять технические приемы бега, остановки, поворотов и ведения мяча.
- 2) «Удар по мячу серединой подъема». Испытуемые выполняли удар по мячу серединой подъема в ворота с расстояния 9 м. Ворота были разделены на три части шириной в 1 м и высотой в 2 м. Удар должен выполняться технически правильно, мяч должен пересечь линию ворот, не касаясь поверхности площадки. Учитывалась сумма, набранная в 10 попытках. Результаты этого тестового упражнения свидетельствовали об уровне развития умения выполнять базовые технические приемы (удар серединой подъема по неподвижному мячу).
- 3) Для измерения и оценки умения выполнять целостные действия, включающие в свое содержание ряд технических приемов, применялось тестовое упражнение «Ведение, удар, остановка мяча». В зале размещаются четыре гимнастические скамейки по периметру прямоугольника длиной 20 м и шириной 10 м. Сиденья скамеек обращены внутрь прямоугольника. В центре прямоугольника располагается стойка высотой 1,5 м. Испытуемый начинает ведение от стойки в направлении дальней скамейки и, выполнив три касания мяча, наносит удар по мячу серединой подъема, принимает отскочивший от скамейки мяч, разворачивается в противоположную сторону, ведет мяч в направлении противоположной скамейки, выполнив не менее 3 касаний, наносит удар по мячу серединой подъема, принимает отскочивший от скамейки мяч, разворачиваясь в противоположную сторону, ведет его в направлении стойки, обегает ее и наносит удар внутренней частью стопы в расположенную сбоку скамейку, принимает отскочивший от скамейки мяч, разворачиваясь в противоположную сторону, и наносит удар внутренней стороной стопы в другую, расположенную сбоку скамейку и принимает отскочивший от ска-

мейки мяч. Учитывалось время выполнения задания (с точностью до 0,01 с); Результаты данного тестового упражнения свидетельствовали об умении испытуемых выполнять ведение, удар по мячу серединой подъема и внутренней стороной стопы, остановку мяча в целостном сочетании. В случае если испытуемый не попадал мячом в скамейки, он должен был как можно быстрее переместиться к ней, чтобы продолжить тест с очередным мячом, который ему предоставлял помощник.

Педагогический эксперимент проводился для практического обоснования эффективности применения экспериментальной методики обучения базовым элементам техники владения мячом в тренировочном процессе юных футболистов. Нами был использован педагогический эксперимент, в котором кроме экспериментальной группы приняла участие контрольная. Организация тренировочного процесса с футболистами контрольной группы проходила на основе программных требований, т.е. по общепринятой методике. Обе группы тренировались по программе дополнительного образования «Футбол», автор-составитель Семкин А.Г. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 49 г. Белгорода в исследовании участвовали учащиеся 8-9 лет занимающиеся по дополнительной образовательной программе «Футбол», по 12 детей в каждой.

В процессе эксперимента и по его окончанию нами было проведено тестирование. Подробнее организация эксперимента раскрыта в третьей главе работы.

#### 5. Математико-статистические методы.

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались нами статистической обработке на предмет определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1) Вычислить среднее арифметические величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности. Средним арифметическим называется частное от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой совокупности на их число (n) и вычисляется по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- объем выборки

2) В общих группах вычислить стандартное отклонение ( $\delta$ ) по следующей формуле:

Основной мерой статистического измерения изменчивости признака у членов совокупности служит среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ) (сигма) или, как часто ее называют, стандартное отклонение. В основе среднего квадратического отклонения лежит сопоставление каждой варианты ( $x_i$ ) со средней арифметической данной совокупности.

Среднее квадратическое отклонение имеет следующую формулу:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_a - \bar{X}_k|}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение ( $t$ ) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ( $t_{0,05}$ ) при числе степеней свободы  $f = n_a + n_k - 2$ . Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное  $t$  меньше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Степень достоверности ( $P$ ) находили по таблице t-критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ , то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

## 2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

**Таблица 2.1**

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2016	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2016	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2017	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2017-март 2018	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Март 2018	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных

		материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2018	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2018	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК	

### Глава 3. Анализ эффективности методики обучения базовым элементам техники владения мячом футболистами 8-9 лет

#### 3.1. Характеристика экспериментальной методики

В данной главе приводится содержание тренировочных занятий футболистов контрольной и экспериментальной группы. Указываются основные методические особенности, сопровождающие тренировки, а также основные отличия методики занятий в экспериментальной группе от работы в контрольной группе.

Учащиеся контрольной группы изучали технику футбола на основе традиционно применяющейся в педагогической практике методики обучения. В обучении технике футбола испытуемых экспериментальной группы применялась разработанная нами экспериментальная методика.

Испытуемые обеих групп занимались по дополнительной образовательной программе «Футбол» для учащихся. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технико-тактической подготовки, в обеих группах испытуемых не различались.

Все испытуемые на момент начала эксперимента были новичками и только приступили к тренировочным занятиям. Поэтому можно условно принять, что обе группы испытуемых были относительно однородными по уровню владения техникой футбола.

Комплексы упражнений в экспериментальной группе направленные на обучение базовым элементам техники владения мячом:

**«Выход на мяч».** Упражнения: 1) после 2-3 беговых шагов выполнить «стопорящий шаг», поставив опорную ногу рядом с мячом; 2) выполнить «выход на мяч» в структуре технических приемов с мячом (ведения, финтов, остановок мяча, ударов ногой по неподвижному, катящемуся, летящему и опускающемуся мячу, ударов по мячу и головой).

**«Стопа».** Упражнения: 1) перейти «в динамическую позу упругости» оттянув носок маховой ноги вниз и обратно; 2) то же, но сменой опоры; 3)

стоя на одной ноге, поочередно разворачивать оттянутый носок другой ноги вовнутрь и кнаружи; 4) то же, но со сменой опоры; 5) то же, но в сочетании с разгибанием ноги в коленном суставе; 6) сохранение фиксированного положения стопы в структуре базовых элементов техники владения мячом (толкания мяча, ударов без хлеста и замаха, ударов без замаха, ударов с хлестом и замахом, выноса стопы навстречу мячу, уступающего движения стопой) в структуре целостных действий ногой с мячом (ведения мяча, финтов, остановок, ударов).

**«Катание мяча».** Упражнения: 1) стоя на одной ноге, катить мяч подошвой к себе и от себя; 2) то же, но сменой опоры; 3) то же, но с продвижением вперед; 4) поочередно катить мяч от себя подошвой одной ноги и катить мяч к себе подошвой другой ноги; 5) то же, что в упражнениях 1-4, но мяч катится не вперед-назад, а в сторону опорной ноги; 6) не отрывая стопы от мяча, катить его в сторону опорной ноги и обратно; 7) то же, но сменой опоры; 8) катание мяча внутренней частью подъема поочередно правой и левой ноги со сменой опоры; 9) то же, но с продвижением вперед, продвижением приставным шагом; с продвижением спиной вперед; 10) финт Зидана; 11) упражнения 1-9 выполняются с постепенным ограничением зрительного контроля.

**«Толкание мяча».** Упражнения: 1) катить мяч вперед серединой подъема, не отрывая его от стопы, с последующим катанием под себя подошвой; 2) то же, но со сменой опоры; 3) то же, но с продвижением вперед; 4) то же, что упражнения 1-3, но мяч толкается внутренней частью подъема; 5) то же, но мяч толкается внешней частью подъема; 6) то же, но мяч толкается внутренней частью подъема; 7) то же, но мяч толкается внутренней частью стопы; 8) упражнения 1-7 выполняются с постепенным ограничением зрительного контроля.

**«Удар ногой без фиксации в коленном суставе».** Упражнения: 1) удар по мячу серединой подъема с последующим катанием мяча под себя подошвой; 2) то же, но сменой опоры; 3) то же, но с продвижением вперед; 4) то

же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внешней частью подъема; 5) то же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внутренней частью подъема; 6) то же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внутренней частью стопы; 7) удар по мячу поочередно внутренней и внешней частью подъема; 8) то же, но с продвижением вперед; 9) то же, но удары выполняются поочередно правой и левой ногой; 10) упражнения 1-9 выполняются с постепенным ограничением зрительного контроля; 11) выполнение удара в структуре целостных действий (ведение, обводка).

**«Удар ногой с фиксацией в коленном суставе».** Упражнения: 1) 2-3 удара серединой подъема без фиксации с последующим ударом в стенку, расположенную в 5-10 м с фиксацией коленного сустава в момент удара; 2) то же, но в упражнении участвуют трое игроков, которые передают мяч друг другу со сменой мест во встречном перемещении; 3) то же, что упражнения 1-2, но удар выполняется внешней частью подъема; 4) выполнение удара в структуре целостных действий (короткие передачи).

**«Удар ногой без хлеста и замаха».** Упражнения: 1) из положения «опорная нога рядом с мячом, бьющая нога развернута внутренней стороной стопы к направлению удара» принять игровую стойку, оставить бьющую ногу, не меняя положения стопы на шаг назад с переносом на нее веса тела. Затем, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, нанести удар внутренней стороной стопы сгибанием ноги в тазобедренном суставе при фиксированном положении коленного сустава; 2) то же, но удар наносится после шага опорной ноги из положения «игровая стойка с развернутой в направлении удара внутренней частью стопы»; 3) то же, но стопа разворачивается во время шага опорной ногой; 4) выполнение удара в структуре целостных действий (удар внутренней стороной стопы).

**«Неподвижное накрывание мяча».** Упражнения: 1) из положения «опорная нога на полшага позади мяча» маховая нога, перемещаясь как во время бега, в фазе переднего шага останавливается над мячом в положении «пятка почти касается земли», подошва накрывает мяч передней частью,

образуя острый угол с поверхностью поля; 2) то же, но упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой; 3) то же, но после небольшого разбега и «стопорящего шага»; 4) то же, но с катящимся навстречу мячом; 5) то же, что и упражнение 1-3, но мяч накрывается после небольшого отскока мяча, подбрасываемого партнером в заранее определенную точку; 6) то же, но выполняется «стопорящий шаг» к точке отскока мяча. 7) то же, но траектория полета мяча и расстояние до места отскока мяча постепенно увеличиваются; 8) выполнение «неподвижного накрывания мяча» в структуре целостных действий (остановка опускающегося мяча после отскока подошвой, внешней и внутренней частью подъема).

***«Вынос части тела навстречу мячу» и «уступающее движение».***

Эти базовые элементы осваиваются одновременно. Упражнения: 1) после «стопорящего шага» стопа ноги, принимающей мяч, «волочится», разворачивается навстречу мячу, в начале фазы переднего шага останавливается и в момент касания катящегося навстречу мяча опускается вниз и отводится назад, придавая мячу вращение в свою сторону; 2) то же, но после 2-3 «беговых шагов»!

3) то же, но с постепенным увеличением скорости движения мяча; 4) выполнение этих элементов в структуре целостных действий (остановка движущегося навстречу мяча внешней частью подъема, бедром, грудью, серединой лба).

***«Удар ногой с замахом и хлестом».*** Упражнения: 1) поочередные удары серединой подъема, стоя на месте, по мячу, который удерживается в сетке перед бьющей ногой почти над поверхностью поля; 2) удар серединой подъема по мячу, выпущенному из рук, в направлении партнера; 3) то же, но удар выполняется с полуполета; 4) удар серединой подъема по неподвижному мячу с места; 5) то же, но после «стопорящего шага»; 5) жонглирование мячом ударами серединой подъема; 6) выполнение удара в структуре

целостных действий (удар серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема).

**«Хлест ногами и туловищем».** Упражнения: 1) из игровой стойки слегка присесть; 2) то же, но затем, последовательно сгибая и разгибая суставы ног, отвести туловище назад; 3) то же, но затем, используя резкое разгибание туловища и голеностопных суставов, ударить серединой лба по мячу, который удерживается партнером в точке удара; 4) то же, но мяч набрасывается в точку удара партнером; 5) то же, но мяч подбрасывается самим игроком. 6) то же, что упражнения 4-5, но удар выполняется из положения шага с переносом веса тела на впереди стоящую ногу; б) выполнение удара в структуре целостных действий (удар серединой лба, удар боковой частью лба с места и с разбега).

Необходимым условием высокой эффективности обучения базовым элементам техники владения мячом в футболе выступает высокий уровень развития **«чувства мяча»** как важной составляющей координационных способностей футболиста.

Подавляющее большинство технико-тактических действий в футболе выполняются ногой, что не совсем привычно для человека, обычным орудием которого при воздействии на внешний мир является рука (не случайно слово «football» означает на английском языке «ножной мяч»).

Действия руками, особенно ведущей («удобной» для деятельного субъекта) рукой, являются наиболее воспринимаемыми и осознаваемыми человеком, благодаря чему они становятся и наиболее управляемыми при решении двигательных задач. Высокий уровень развития проприорецептивной чувствительности, присущий руке, определяет тонкость дифференцировок, необходимых для совершенной регуляции движений и двигательных действий.

Для того чтобы человек при выполнении действий ногами с мячом также мог тонко дифференцировать выполняемые движения по кинематическим (пространственные, временные, пространственно-

временные) и динамическим (величина мышечных усилий и распределение их во времени и пространстве) характеристикам, необходимо обеспечить высокий уровень развития их (ног) проприорецептивной чувствительности.

В спортивных играх это качество принято называть «*чувством мяча*», в баскетболе, волейболе, гандболе спортсмен должен «чувствовать» мяч руками, и только в футболе - ногами.

Выполнение обучаемыми упражнений, направленных на овладение базовыми элементами техники владения мячом одновременно содействует развитию «чувства мяча». Наряду с этим на этапе обучения базовым элементам техники большое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие «чувства мяча». С учетом характера двигательных действий с мячом выделяются три группы упражнений:

- упражнения с катанием мяча;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами мяча.

Упражнения с катанием и толканием мяча нами были приведены выше в качестве средств обучения этим действиям с мячом.

Упражнения с ударами по мячу ногой (*жонглирование*) включаются в тренировочный процесс после овладения занимающимися базовыми элементами удара по мячу ногой (серединой подъема, внутренней стороной стопы) и остановок летящего навстречу мяча бедром, грудью, серединой. К ним относятся следующие упражнения (они приводятся в порядке применения):

- 1) подбивание мяча серединой подъема вверх после отскока от земли;
- 2) то же поочередно правой и левой ногой;
- 3) то же без отскока от земли;
- 4) то же с изменением высоты подбивания мяча (прием контрастных и сближаемых заданий):
- 5) то же, но с продвижением вперед шагом, бегом;

- б) упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и внутренней стороной стопы;
- 7) упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и бедром;
- 8) упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и серединой лба;
- 9) упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром;
- 10) упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром и серединой лба;

тие «чувства мяча». С учетом характера двигательных действий с мячом выделяются три группы упражнений:

- упражнения с катанием мяча;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами мяча.

Упражнения с катанием и толканием мяча нами были приведены выше в качестве средств обучения этим действиям с мячом.

**Методы обучения.** Обучение базовым элементам осуществляется с помощью словесных методов (рассказ), методов обеспечения наглядности (показ) и метода практического упражнения.

В *рассказе* дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют *метод практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении базовым элементам техники футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам начинается через «ведущую» ногу и в удобную сторону.

Новые координационно сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих занятиях.

На данном этапе применяется методический прием проговаривания (в громкой, а затем, во внутренней речи) правил выполнения разучиваемого действия. Через речь обучаемый наполняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную тренером, собственными двигательными ощущениями и представлениями: абстрактное понятие наполняется конкретными образами элементов реального действия, т.е. «материализуется». Это помогает выделить нужные ощущения из общего потока ощущения и осознать их, помогает запомнить последовательность операций.

### **3.2. Эффективность экспериментальной методики**

Результаты тестирования показателей технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы, выявленные в конце педагогического эксперимента, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

**Показатели технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп после формирующего педагогического эксперимента**

Группа	Жонглирование мячом, кол-во раз	Ведение мяча 2x15м, с	Удары по мячу серединой подъема, кол-во
контрольная, n=12	20,8±4,2	12,85 ±1,18	6,3 ±2,2
экспериментальная, n=12	34,4±3,5	10,63 ±1,12	8,9 ±1,9
t	3,5	2,9	2,6
P	<0,05	<0,05	<0,05

Сравнительный анализ полученных данных говорит о существенном преимуществе испытуемых экспериментальной группы в уровне развития «чувства мяча», о чем свидетельствуют более высокие результаты в тестовом упражнении «Жонглирование мячом»: они выполнили в среднем 34,4 удара по мячу, что на 13,6 удара превышает показатели контрольной группы. Это преимущество является закономерным следствием применения в экспериментальной группе разработанного нами комплекса упражнений, направленного на развитие способности воспроизводить и дифференцировать кинематические и динамические характеристики движений и действий, выполняемых с мячом.

Испытуемые экспериментальной группы быстрее выполнили тестовое упражнение «Ведение мяча 2x15 м». Их показатели в данном тестовом упражнении составили в среднем 10,63 с, в то время как испытуемые контрольной группы затратили на прохождение данного отрезка 12,85 с. Это объясняется тем, что испытуемые экспериментальной группы лучше овладели техникой перемещений (бег, остановка, повороты) и способами ведения мяча. Дополнительным фактором выступает более развитое «чувство мяча», что облегчает управление величиной мышечных усилий,

прилагаемых к мячу во время его проталкивания вперед на нужное расстояние.

В третьем тестовом упражнении «Удар по мячу серединой подъема» также наблюдалось существенное преимущество испытуемых экспериментальной группы: они в среднем 8,9 раз из 10 возможных, что на 2,6 раз лучше, чем показатели испытуемых контрольной группы. Высокие показатели в точности ударов по мячу ногой обусловлены тем, что в обучении испытуемых экспериментальной группы большое внимание уделялось упражнениям, направленным на формирование зрительного, логического и двигательного образа базовых элементов техники и базовых способов выполнения технических приемов, оперативному контролю и коррекции качества его усвоения.

В таблице 3.2 приведены показатели объема и надежности, выполнения испытуемыми технико-тактических действий в игровом упражнении «Квадрат 4 x 2».

**Таблица 3.2**

**Показатели технико-тактических действий испытуемых, экспериментальной и контрольной групп в игровом упражнении «Квадрат 4 x 2» после формирующего педагогического эксперимента**

Группа	общее кол-во передач	кол-во точных передач	коэффициент надежности (%)
контрольная, n=12	125±10,2	71 ±8,18	0,56
экспериментальная, n=12	148±9,5	91 ±7,9	0,61
t	4,1	3,7	
P	<0,05	<0,05	

Сравнительный анализ полученных данных показывает, что испытуемые экспериментальной группы выполнили на 21 технико-тактическое действие больше, чем испытуемые контрольной группы. Это обусловлено, вероятно, тем, что они лучше подготовлены технически и

поэтому действуют в условиях игрового упражнения более быстро. Они отличаются высокими в сравнении с испытуемыми контрольной группы показателями надежности выполнения технико-тактических действий: коэффициент надежности составил 0,61, что на 0,05 превышает аналогичный показатель испытуемых контрольной группы.

Это говорит о высокой эффективности разработанных нами упражнений и методических приемов, направленных не только на технику владения мячом, но и на формирование у футболистов умения применять технические приемы для решения возникающих в соревновательно-игровой деятельности тактических задач.

Обобщая результаты формирующего педагогического эксперимента, можно заключить, что применение разработанной нами методики обучения технике владения мячом в футболе содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях между собой, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

## Выводы

1. На основе анализа научно-методической литературы, мы выяснили, что под базовыми элементами техники понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи. Базовыми элементами техники владения мячом являются выход на мяч и «стопа». Эти элементы являются обязательными при выполнении трех различающихся по решаемым двигательным задачам видов действий с мячом: остановки, обеспечивающей погашение скорости движения мяча; катания, толкания, удара и бросания, обеспечивающих перемещение мяча; обводки, обеспечивающей выигрыш единоборства у соперника.

2. Применение разработанной нами методики с применением специально-подобранных комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений позволило ускорить процесс обучения базовым элементам техники владения мячом и как следствие повысить эффективность технической подготовки детей 8-9 лет в процессе занятий футболом по программе дополнительного образования.

3. Это подтверждается результатами педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о существенном преимуществе испытуемых экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы:

в конце эксперимента - в показателях развития «чувства мяча» (жонглируя, они выполнили на 13,6 удара больше); ведения мяча 2x15 м (ЭГ выполнили это упражнение на 2,22 с быстрее); точности удара по мячу серединой подъема (ЭК на 2,6 раз больше), объема и надежности технико-тактических действий в игровом упражнении «Квадрат 4 x 2» (выполнили на 21 передачу больше и на 0,05% надежнее).

### Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Играй в футбол [Текст] / Андреев С. Н.-М.: ПОМАТУР, 1999. – 140 с.
2. Андреев, С.Н. «Мини-футбол». Методическое пособие [Текст] / С.Н. Андреев, В.С. Левин. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.- 496 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - Москва: Советский спорт, 2006. – 221 с.
4. Бен Лакреш Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04/Ж.Э. Бен Лакрешг. -М., 1986.-21 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: учеб. Пособие [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
6. Блашак И.М. Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы ее определяющие : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04/И.М. Блашак.-М., 1991.-22 с.
7. Галкин М. Б. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка женской команды [Электронный ресурс]: сост. М. Б. Галкин. - Ульяновск: УлГТУ, 2012.
8. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. — Волгоград : ВГАФК, 2002. - 87 с.
9. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] /В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
10. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
11. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
12. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.

13. Зациорский, В.М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств: Учеб. Пособие [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
14. Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
15. Иванов В.В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов. [Текст] / В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.
16. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. [Текст] / Г.С. Лалаков - Омск: Сиб. гос. акад. физ. культуры, 2000. - 83 с.
18. Люкшинов Н. М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст] / Н.М. Люкшинов // Футбол. Ежегодник, - М., 2003. – С. 20-24.
19. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: [Текст] / И.Г. Максименко автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
20. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб. пособие [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
21. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
22. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К. Малькольм –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
23. Малькольм К. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира : [перевод с английского] [Текст] / К. Малькольм и Д. Шоулдер - Москва: АСТ : Астрель, 2008. – 124 с.

24. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота [Текст] / Э. Малофеев. - М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 318 с.
25. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
26. Монаков Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - Великие Луки: ООО "Великолукская гор. тип.", 2009. – 196 с.
27. Нилин А. Век футбола [Текст] / А. Нилин. - М.: Терра. Спорт и др., 1998. - 222 с.
28. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
29. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов/ автореф. дс...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
30. Полишкис М. С. Футбол [Текст] /М.С. Полишкис, В.А Выжгин - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
31. Сергеев Г.В. Футбол: Учеб.-метод. пособие: (Электив. курс физ. воспитания в вузе) [Текст] / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров; М-во образования Рос. Федерации. Моск. гос. индустр. ун-т. - М. : МГИУ, 2000. - 116 с.
32. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. – 520с.
33. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты). [Текст] / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.
34. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания: Учеб. пособие [Текст] / В.А. Фомин. В.П. Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.
35. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов [Текст] / А. А. Шамардин. - Саратов: Науч. кн., 2008. - 239 с.
36. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет [Текст]

/автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / А.В. Шамонин -  
Екатеринбург, 2010. - 22 с.