

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 НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ФУТБОЛ ДЕТЕЙ 8-  
9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011403  
Остапова Юрия Александровича

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

**Оглавление**

|  | Стр. |
|--|------|
| Введение   | 3    |
| Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования              | 6    |
| 1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 8-9 лет                           | 6    |
| 1.2. Проблема подготовки в футболе на начальном этапе обучения                   | 10   |
| 1.3. Особенности начального обучения игре в футбол                               | 27   |
| Глава 2. Методы и организация исследования                                       | 30   |
| 2.1. Методы исследования   | 30   |
| 2.2. Организация исследования  | 34   |
| Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики                         | 36   |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики начального обучения игре в футбол | 36   |
| 3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики                             | 42   |
| Выводы   | 45   |
| Список использованной литературы   | 47   |
| Приложение   | 51   |

## Введение

Игра в футбол является массовой и наиболее популярной игрой среди детей, которой придается важное значение, как средству воспитания подрастающего поколения.

В процессе игры в футбол у детей воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка и самообладание, дисциплинированность. Одновременно, эта игра способствует развитию важных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Огромная тяга детей к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного и педагогического воздействия [13].

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Внеурочная деятельность организуется для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности может максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого ученика, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время [18].

Во внеурочной деятельности создаются условия для развития личности ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, формируется познавательная активность, нравственные черты личности, коммуникативные навыки, происходит закладка основ для адаптации ребёнка

в сложном мире, как интеллектуального и гармонично развитого члена общества.

Не стоит забывать о том, что игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Все перечисленное выше является одним из важнейших аспектов внеурочной деятельности [22].

При изучении литературы мы встретили достаточно мало исследований, посвященных начальному обучению игре в футбол детей в возрасте 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности. Имеющиеся исследования в той или иной степени касаются обучения футболу детей в более старшем возрасте.

**Цель работы** заключалась в теоретической разработке и экспериментальном обосновании методики начального обучения игре в футбол детей 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности.

**Объект исследования:** процесс обучения игре в футбол детей 8-9 лет, в процессе внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** методика обучения игре в футбол детей 8-9 лет, в процессе внеурочной деятельности.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. На основе анализа литературы изучить анатомо-физиологические особенности детей 8-9 лет, особенности начального обучения игре в футбол.

2. Разработать экспериментальную методику обучения игре в футбол детей 8-9 лет, в процессе внеурочной деятельности.

3. Выявить эффективность экспериментальной методики обучения игре в футбол детей 8-9 лет, в процессе внеурочной деятельности.

Для решения поставленных нами задач мы применили следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольное тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистические методы.

**Гипотеза исследования:** Предполагалось, что разработка специально-подобранного комплекса упражнений позволит осуществить начальное обучение техническим действиям детей 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности по футболу, а так же повысить показатели их физической подготовленности.

**Новизна исследования** состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика обучения игре в футбол детей 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности.

**Практическая значимость.** Фактические материалы, практические рекомендации, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры, а так же тренерами при подготовке юных футболистов.

## **Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования**

### **1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 8-9 лет**

Организация занятий футболом с детьми подбор средств и методов обучения, а также определение степени нагрузки должно обязательно учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма.

Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап – это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (7-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет) [4].

У детей в возрасте 8-9 лет наблюдается интенсивное развитие всех органов и тканей. Происходит дальнейшее совершенствование нейрогуморальных механизмов и регуляторной деятельности центральной нервной системы. Совершенствование морфологической структуры центральной нервной системы обеспечивает её значительное функциональное развитие. Образуются новые функциональные связи между различными органами и центральной нервной системой. При этом улучшаются координационные механизмы и в самой центральной нервной системе. В значительной мере развивается функция второй сигнальной системы, что оказывает определенное влияние на двигательные и вегетативные функции. Наблюдается активный процесс формирования сигнальных систем. Однако, в центральной нервной системе нет ещё необходимой внутренней координации взаимодействия нервных процессов,

что не дает возможности обеспечить высокий уровень регуляции двигательным аппаратом и вегетативными органами.

У детей 8-9 летнего возраста наблюдается высокая подвижность нервных процессов. При этом отмечается преобладание возбудительных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуравновешенность возбуждительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает её сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания у детей [7].

По мере развития организма к 12-летнему возрасту происходит нарастание силы процессов внутреннего торможения и ослабление силы безусловного (внешнего) торможения. Улучшается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез внешних раздражений.

Важным показателем уровня функционального развития центральной нервной системы является качество образования дифференцировок. У детей 7-9 лет имеет место узкоконкретное дифференцирование - различение раздражителей и их комплексов. При этом отмечаются значительные индивидуальные колебания в скорости формирования дифференцированного торможения. Однако, к 10-и годам эти различия уменьшаются, а быстрота и стойкость выработки дифференцировок увеличивается [5].

Экспериментальными исследованиями было также установлено, что у детей переделка отрицательного рефлекса в положительный, требует больше сочетаний, чем для первоначального образования положительной временной связи. При этом отличие детей 7-9 лет от детей 11-12 лет заключается в том, что для переделки отрицательного рефлекса в положительный требуется меньшее число сочетаний, чем для изменения положительной временной связи в отрицательную.

Изучение речевой функции 7-9 летних детей показало, что при образовании прочных условных связей на непосредственные раздражители, дети дают полный и адекватный речевой ответ [36]. Характерно, что

словесные ответы детей 7-9 лет весьма конкретны. Что касается угасания временных связей, то в первую очередь этот процесс захватывает условные рефлексы на непосредственные раздражители и лишь в дальнейшем на речевые [5].

Отмеченные возрастные особенности функций центральной нервной системы имеют важное значение для применения различных форм и методов педагогических воздействий и организации тренировочного процесса.

Характерной чертой происходящих изменений в костной системе детей является то, что в них активизируются процессы окостенения, которые протекают в различных костях с неодинаковой скоростью. С 7 лет в связи со значительным замедлением роста внутреннего слоя плотной части костного вещества в значительной мере перестают в длинных костях увеличиваться костно-мозговые полости. Однако, их медленное развитие все же происходит в связи с общим ростом костей. Общая структура костей к 8 годам считается законченной [34].

Кости детей богаты органическими веществами и содержат меньше минеральных веществ по сравнению с костями взрослого человека. Поэтому они менее ломки, но зато более податливы при давлении.

В костях находится много хрящевой ткани, суставы подвижны, связки легко растягиваются. Кости таза к 8 годам начинают только срастаться и при резких сотрясениях могут смещаться. Позвоночный столб имеет установившуюся структуру строения тел позвонков, но он ещё не окреп и благодаря толстым межпозвоночным хрящевым дискам и слабым связкам отличается большой гибкостью. К 7 годам, как правило, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в области шеи и груди, а в поясничной части это происходит только к 12-летнему возрасту [36].

Детская стопа по сравнению со взрослой относительно коротка, широка и сужена в пяточной области. У детей на стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Весьма важно, что объем движений в стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы заканчивается



обычно к 11-12 годам, а вся стопа формируется к 16-18 годам. Различные физические упражнения способствуют формированию стопы детей.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 8-9 лет мышечная система ещё развита слабо. Процентное отношение веса мышечной массы к весу всего тела у них составляет 27,2 процента, в то время как у подростков 15 лет этот показатель равен 32,6 процента, а у юноши 18 лет - 44,2 процента [5].

Мышечная ткань у детей нежнее, чем у взрослых. Она богата водой и бедна белковыми веществами, жирами, экстрактивными веществами, неорганическими солями/ Мышцы у детей значительно эластичнее, чем у взрослых. Они больше укорачиваются при сокращении и больше удлиняются при растяжении. Это объясняется тем, что мышцы детей прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов в отличие от взрослых, у которых они прикрепляются ближе к суставам. Этим можно объяснить то, что у детей сокращение мышц происходит с меньшей потерей силы, чем у взрослых.

В младшем школьном возрасте наблюдается неравномерное развитие мышц. Вначале развиваются, главным образом, крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, в более позднее время развиваются мелкие мышцы. При этом силовые показатели разгибателей выше, чем сгибателей [7].

В период от 7-9 лет до 10-12 лет прирост силы мышц верхних конечностей происходит интенсивнее, чем нижних; средний прирост силы сгибателей голени равен 3,6 кг, а сгибателей кисти - 8,3 кг. При этом значительно преобладает сила мышц разгибателей голени по сравнению с её сгибателями: средняя сила мышц сгибателей голени правой конечности у мальчиков равна 13,3 кг, а средняя сила мышц разгибателей - 20,4 кг [34].

После 8-9 летнего возраста наблюдается усиление темпа развития всей мускулатуры. Быстрее идет прирост объема мышцы, укрепление связок. Тем не менее, работоспособность мышц остается низкой, мышцы быстро

утомляются, особенно при сохранении однообразных положений тела, требующих статических напряжений, или при повторных однообразных движениях.

К 8-9 годам дети овладевают сложными двигательными навыками (бег, метание, прыжки и др.). Они могут уже дозировать усилия, подчинять их определенному ритму, вовремя затормаживать их и т.д. Все движения становятся более точными и быстрыми.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболисток (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста [6]. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %) [7].

Таким образом, анализ возрастных особенностей детей 7-8 лет дает основание считать, что в этом возрасте, возможно, приступать к организованным занятиям футболом и осуществлять начальное обучение различным техническим и тактическим приемам игры в футбол. При этом следует использовать непродолжительные, главным образом, скоростно - силового характера упражнения, избегая значительных силовых напряжений также исключая длительные упражнения, требующие общей и тем более скоростной выносливости.

## **1.2. Проблема подготовки в футболе на начальном этапе обучения**

Если говорить о подготовки физической, то физическую подготовку целесообразно рассматривать, как педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей,

создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка – важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка является фундаментом для освоения данного вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению [11].

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества [19]. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью

специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость [14].

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста [6, 9, 15].

В футболе такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, проявляются в тесной взаимосвязи. Конечно, можно и нужно использовать в тренировке упражнения, которые способствуют развитию какого-либо определенного качества. Однако нельзя забывать о том, что специфика игры в футбол такова, что часто приходится проявлять эти качества в совокупности.

Воспитание силы. Современный футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в футбол.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях) способности. Ведущую роль в футболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки, в футболе более 70 % движений

носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, отборе мяча и других жестких, так сказать, действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах [21].

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников.

Для воспитания динамической силы используют небольшие отягощения (20 % поднимаемого веса), которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно сказывается на координационных способностях, что силовая подготовка только до определенного уровня и при определенной направленности влияет на развитие быстроты. К тому же силовые упражнения сказываются положительно на развитии этого качества, когда их применяют в том же движении, в котором нужно показывать наивысшую скорость.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих – относительная сила мышц – разгибателей но, у центральных – взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных футболистов силу нужно развивать на основе силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые

упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднятие неопредельного веса «до отказа» [17].

Воспитание быстроты (скоростных способностей). Под быстротой как физическим качеством понимают способность футболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений [15].

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10–20 с) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в футболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов нападения. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основными средствами воспитания быстроты в футболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения [20].

Воспитание выносливости. Для современного футбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турнирных и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, то есть способности противостоять появившемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому необходимо развивать выносливость футболистов.

Однако длительная равномерная работа монотонна и футболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек – бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов.

Особенностью проявления функциональных способностей футболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активизируются анаэробные процессы, накапливается кислородный долг. Мощность аэробных процессов определяет быстроту восстановления и ликвидации кислородного долга. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой специальной выносливости. На этапах специальной подготовки и

предсоревновательном соотношении средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных [1].

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна лишь при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Это, прежде всего, рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Воспитание ловкости. Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой [6].

Однако, учитывая специфику проявления ловкости в футболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для футбола сочетаниями: быстрота реакции –



стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач. При выполнении упражнений широко используют различные методические приемы – изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений, усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противника, введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе одно за другим, например: акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнение заканчиваясь рывком к финишной черте; – старт лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4–5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок 6–8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте [15].

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий. Необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому нецелесообразно в одно занятие включать много таких упражнений, вводить их в тренировочное занятие следует в начале основной части [12].

Основные методы использования этих упражнений – переменный, игровой и соревновательный.

Воспитание гибкости. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность футболиста

выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы [30].

Основная задача развития гибкости футболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям футбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и коленных суставах.

Футболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Для овладения умением расслабляться используют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела [29].

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у футболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание стоп при различных исходных положениях ног;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носка от пола;

- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой;
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка [26].

Отсюда следует, что, осуществляя процесс физической подготовки, необходимо учитывать специфику футбола.

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [18].

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В связи с чем многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяют на несколько стадий.

Так, ученые выделяют три стадии многолетней технической подготовки спортсмена: стадию базовой технической подготовки; стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства; стадию сохранения спортивно-технического мастерства [32].

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовых циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4–6 годовых циклов, вторая – 6–8, третья – 4–6. Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило,

подчиняется периодизации годового цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Отсюда следует, что процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годового цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом зависит от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы. В связи с этим в годовом цикле он выделяют три этапа технической подготовки:

1) поисковый, направлен на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий;

2) этап стабилизации, направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий;

3) адаптивного совершенствования (приспособительного), направлен на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований [8].

Таким образом, основной задачей технической подготовки является становление таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы детям с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях. Другими словами главная цель технической подготовки спортсмена – формирование его технической подготовленности. В этой связи, дадим определение этому виду подготовленности спортсмена и раскроем её содержание.

Под технической подготовленностью понимается умение выполнять технику освоенных двигательных действий.

В отечественных и зарубежных публикациях специалисты биомеханики, теории и методики физического воспитания и спорта

определяют «технику» как способ выполнения двигательного действия, с помощью, которого двигательная задача решается рационально (целесообразно и экономично) и эффективно. Такое понимание отличается от традиционных взглядов на «технику», которые отождествляют ее с идеальной (образцовой или эталонной) моделью двигательного действия, а не соотносят ее с двигательной задачей. Именно задача, стоящая перед учеником (спортсменом), имеющая строго определенную цель, вынуждает его выбрать тот, а не другой способ выполнения действия, который должен обеспечить по возможности наиболее экономичное и эффективное решение этой задачи в соответствии с ранее поставленной целью [33].

Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали. Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определённым способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи [1].

Определяющее звено техники – это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для прыжков в высоту с разбега основным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания – финальное усилие; для подъёма разгибом на гимнастических снарядах – своевременное и быстрое разгибание в тазобедренных суставах с последующим торможением. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий [35].

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть

различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, маховое движение сильно или мало согнутой ногой при прыжках в высоту). Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику, которая для данного лица (при соблюдении всех общих правил рациональной техники) является наиболее совершенной (увеличенной сгибание ног на последних шагах разбега у некоторых ведущих бегунов, своеобразное соотношение фаз в тройном прыжке и т. д.).

Критериями «техники» (технического мастерства) чаще всего называют: объем техники, разносторонность техники, рациональность и эффективность техники, а также освоенность техники [2].

Объем техники определяется совокупностью технических приемов, которыми владеет ученик. В практической работе учитель должен по возможности научить своих учеников всему техническому арсеналу данного вида спорта. К реализации этого арсенала следует стремиться не только на тренировках, но и на соревнованиях. Увеличение соревновательного объема техники достигается посредством постоянного разучивания новых приемов и совершенствования уже освоенных в различных ситуациях. Как следует из сказанного, технические приемы, которыми владеет ученик, могут быть освоены на уровне двигательных умений или двигательных навыков. Вероятно, их владение на уровне навыка является основной предпосылкой использования их не только в спокойной обстановке (на уроке, на тренировке), но и в стрессовой ситуации (на соревновании).

Разносторонность (вариативность) техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Техника является разносторонней, если ученик владеет техническими приемами из различных групп технических элементов, выполняет их разными способами и вариантами в различных условиях тренировки и соревнований.

Эффективность техники – это степень соответствия техники конкретного человека избранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать: биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров; стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими для данного времени спортсменами; спортивный результат. Другими словами эффективность спортивной техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности [16].

Рациональность техники означает наилучший для большинства людей в определенный возрастной или квалификационной группе вариант техники. Например, наиболее рациональным способом бега на лыжах в настоящее время признается «коньковый ход», рациональными способами прыжков в высоту среди школьников являются «ножницы» или «перекидной», в длину с разбега – «согнув ноги». Бросок мяча в прыжке – наиболее рациональный способ атаки кольца в баскетболе со средней и дальней дистанции.

Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другие инвентарь и оборудование, условия соревнования). Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом [33].

Таким образом, количественно освоенность техники можно оценить по показателям снижения эффективности техники (например, точности ударов по воротам, бросков мяча в кольцо) в усложненных условиях по сравнению с обычными. Освоенность техники можно оценить также по тем ее показателям, которые демонстрирует спортсмен, например, в начале дистанции (бега, плавания, бега на лыжах, коньках и т. п.) и в конце дистанции. Если он показывает одинаково рациональную (образцовую) технику на старте и на финише дистанции, то это говорит о ее высокой степени освоенности [31].

Кроме того, к критериям технической подготовленности относится экономичность техники и минимальную тактическую информативность техники для соперника.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет существенно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [12].

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена [16].



Сделанный анализ позволяет глубже понять общие признаки и различий между понятиями «навык» и «техника». Прежде всего, следует сказать, что между данными понятиями значительно больше общего, чем различий. В частности, человека, владеющего «правильным» навыком, например, игры в волейбол, отличают высокая (оптимальная) быстрота технических приемов, стабильность их выполнения в относительно стандартных и вариативных условиях тренировки и соревнований, надежность и экономичность совершаемых действий. То же самое можно сказать про ученика, который овладел совершенной техникой игры. Ему присущи высокая эффективность, рациональность (целесообразность и экономичность) и стабильность выполнения технических приемов в различных условиях тренировки и соревнований. Различия заключаются в том, что, во-первых, разные по объему и разнообразию технические приемы, в частности, упомянутой игры в волейбол, могут находиться у человека на уровне умения или навыка, во-вторых, приобретенные тем или иным учеником навыки игры далеко не всегда можно рассматривать как технически правильные (рациональные) способы выполнения игровых приемов [31].

Таким образом, на начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации, уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Это обуславливает в процессе совершенствования спортивно-технической подготовки, чтобы техника спортсмена отвечала следующим требованиям: эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника.

Общие положения подготовки юных футболистов на этапе начального обучения:

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

2. развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
3. обучение основам техники и тактики игры;
4. приучение к игровым условиям;
5. привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом техникой действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причем каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нем должно занимать планирование [33]. Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые определяют будущую техническую вооруженность. Первый этап – это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приемов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т. д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях [28].

Второй этап обучения – это четвертый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учетом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к

соревновательным. Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приемы, в том числе в сочетании друг с другом [17].

### **1.3. Особенности начального обучения игре в футбол**

В существующих методических пособиях по начальному обучению игре в футбол приводятся данные для детей в возрасте 10-15 лет [16].

При этом для планирования занятий по футболу с детьми 10-14 лет рекомендуется:

-по физической подготовке: использовать строевые упражнения как средство организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки. Уделять внимание эстафетам и подготовительным играм, а также другим видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, плавание лыжный спорт) и спортивным играм (баскетбол, ручной мяч, хоккей) [11];

-по технике игры: начинать обучение с ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, прямым подъемом, внешней частью подъема. Обучение ударам по мячу головой начинать с изучения удара лбом, затем боковой частью головы но подвешенному облегченному мячу, стоя на месте при встречном и боковом движении мяча.

Обучение остановкам мяча проводить одновременно с ударами по мячу ногой и головой в следующей последовательности: катящегося мяча - подошвой и внутренней стороной стопы; летящего мяча - подошвой, внутренней и внешней частью стопы. После чего приступать к изучению остановок летящего мяча ногой и грудью в движении и прыжке.

Обучение ведению мяча начинать с ведения по прямой в медленном беге внутренней стороной стопы, одной или попеременно обеими ногами. Обучение вбрасыванию мяча начинать с места [16];

По тактике игры: тактическую подготовку осуществлять совместно с технической, используя при этом комбинированные упражнения (например,

упражнения в передачах и остановках мяча в подгруппах по 4-5 человек). Для изучения и совершенствования основ тактики решающее значение в занятиях с детьми придавать подготовительным играм уменьшенными составами (5-7 человек) на малых площадках [21].

В то же время при работе с детьми 12-15 лет предлагается: по физической подготовке: использовать средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, переноску тяжестей, эстафеты, подвижные игры, игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей и т.п. Давать больше упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, на развитие быстроты, прыгучести, ловкости. Постепенно вводить упражнения, развивающие силовые качества, а в последующем на них делать большой акцент [25];

по технике игры: начинать обучение удара внутренней стороной от стопы по неподвижному мячу, остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, с удара серединой лба без прыжка, ведения мяча внешней частью подъема и вбрасывания мяча. Наряду с обучением новым приемам в занятиях до 40 процентов времени отводить на совершенствование ранее разученных приемов в играх и игровых упражнениях. Особое внимание обращать на обучение технике приемов и на контроль за мячом, чтобы научить занимающихся согласовывать свои действия с движением мяча [];

по тактике игры: на первом году занятий научить новичков в ходе игры действовать строго в соответствии с правилами игры и играть только на определенном месте в своей зоне [37].

Анализ данных методических пособий по начальному обучению футболу детей 11-12 лет показывает, что если по вопросам физической и технической подготовки взгляды авторов близки или совпадают, то по вопросу обучения тактике игры они резко расходятся. Одна группа авторов отдает предпочтение подготовительным играм и командным играм уменьшенными составами (5-7 человек) на малых площадках [17]. Другая группа авторов рекомендует научить новичков в ходе игры действовать в

соответствии с правилами игры и играть только на определенном месте в своей зоне.

Таким образом, анализ специальной литературы позволяет сказать, что методика начального обучения игре в футбол детей 7-8 лет разработана очень скудно, исследования проводились достаточно поверхностные. В то же время, именно в этом возрасте дети начинают свои занятия футболом, а проблема ранней специализации в футболе привлекает самое серьезное внимание как российских, так и зарубежных специалистов и тренеров.

Имеющиеся литературные данные по методике обучения детей более старшего возраста дают основания полагать, что начальное занятия футболом детей 8-9 лет должны строиться на основании:

- разносторонней физической подготовки;
- изучения ограниченного количества технико-тактических приемов;
- использования в основном, игрового метода обучения.

## Глава 2. Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

### Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературных источников проводился с целью выяснения состояния вопросов по исследуемой проблеме. Изучались материалы, раскрывающие анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, проблемы подготовки в футболе на начальном этапе подготовки, а так же особенности начального обучения игре в футбол. Полученные в ходе анализа научно-методической литературы данные помогли разработать экспериментальную методику, обеспечивающую возможность более эффективного обучения игре в футбол детей 8-9 лет процессе внеурочной деятельности футболом.

Педагогическое наблюдение проводилось до эксперимента для выявления средств и методов, используемых для обучения игре в футбол в процессе внеурочной деятельности и во время проведения педагогического эксперимента с целью контроля за правильным выполнением упражнений.

### Контрольные испытания

Для осуществления контроля по усвоению программного материала детьми были разработаны и систематически проводились контрольные испытания по следующим разделам программы:

#### Физическая подготовка

Контрольные испытания были составлены с учетом программы внеурочной деятельности «футбол» мальчиков 2-3 классов, в то же время они отвечали специфике подготовки юных футболистов.

Контрольные испытания проводились в форме соревнований и вызывали интерес у испытуемых.

Программа контрольных испытаний по физической подготовке:

- а) Бег на 30 м с высокого старта. Время фиксировалось двумя секундомерами (основным и контрольным).
- б) Прыжок в длину с места. Осуществляется толчком двух ног. Измерение длины прыжка производилось согласно легкоатлетическим правилам. Засчитывался лучший результат из трех попыток.
- в) Подтягивание на перекладине максимальное ко-во раз. Из вися на прямых руках, хватом сверху. Подбородок при подтягивании должен быть выше перекладины.

Техническая подготовка.

Для оценки технической подготовленности были специально разработаны и применены контрольные упражнения с учетом возможностей детей 8-9 лет и специфики игровой деятельности. Предварительные наблюдения показали, что комплексные контрольные упражнения соответствуют физическим возможностям юных футболистов и их выполнение проходит с большим интересом, желанием и старанием.

В комплексные контрольные упражнения было включены:

Тест «Точность удара»

Определяется место, куда необходимо попасть, например, правый нижний угол ворот. Испытуемому дается две попытки по 5 ударов с 6-ти метров. Отмечаются удачные попытки попадания в заданный угол. Чем больше удачных попыток выполнил испытуемый, тем точность лучше.

Тест «Жонглирование мяча»

Выполняются попеременно удары по мячу правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом, без повторения удара одной ногой более двух раз подряд. Испытуемому дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

Тест: «Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель».

На игровом поле по линии, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки через каждые 2 метра устанавливаются 4 стойки. Ворота делятся шнуром (планкой), параллельным поверхности поля, на две равные части. Таким образом, снизу ворот образуются два сектора – А и Б. На 6-метровой отметке устанавливается мяч. Испытуемый, заняв позицию на линии старта, по сигналу змейкой обегает стойки и с разбега носком наносит удар (удар наносится носком рабочей ноги) в тот сектор ворот, который громко называет тренер. В ходе испытаний выполняется 3 попытки. Учитывается лучшее время, показанное занимающимися. При непопадании в назначенную цель, к показанным ими результатам прибавляется 0,2с.

Педагогический эксперимент. Проводился на базе МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие юные футболисты в возрасте 8-9 лет в количестве 32 человека, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 16 человек в каждой. Контрольное обследование состоялось в октябре 2017 г., итоговое в марте 2018 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики.

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений –  $\bar{X}$ .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

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



n- общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение ( $\delta$ ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} - \text{наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$  – наименьший показатель

k – табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения ( $\delta$ ):

- определить  $X_{i_{\max}}$  в обеих группах
- определить  $X_{i_{\min}}$  в обеих группах
- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента k который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

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

По таблице Стьюдента 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.

## 2.2. Организация исследования

В экспериментальных исследованиях приняли участие группы мальчиков 8-9 лет, занимающихся в процессе внеурочной деятельности, футболом. Экспериментальная группа, состоящая из 15 человек, контрольная группа, также состоящая из 15 человек. Занятия в группах проводились 2 раза в неделю и имели продолжительность 60 минут. В начале эксперимента нами было проведено первое контрольное тестирование. Обе группы тренировались по программе внеурочной деятельности по футболу (автор-составитель Исаев Р.В.), программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 2-3 классов разработана на основе:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).

-Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования

-Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы ФГОС.-М.: «Просвещение», 2013.

Исследовательская работа осуществлялась в несколько этапов.

1.Подготовительный этап (январь – август 2017) носил констатирующий характер, был посвящен анализу особенностям развития детей 8-9 лет, а так же особенностям начального обучения игре в футбол в

процессе внеурочной деятельности. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента.

2.Основной этап (сентябрь 2017 – март 2018) имел сформированную направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На этом этапе с помощью метода попарного отбора был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 15 в каждой. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования.

3.Заключительный этап (март 2018 – май 2018) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики, направленной на начальное обучение игре в футбол детей 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данного метода. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико–статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

## **Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики**

### **3.1. Характеристика экспериментальной методики начального обучения игре в футбол**

По согласованию с дирекцией школы и учителями по физической культуре, занятия по футболу проводились с мальчиками 2-3 классов под руководством учителя физической культуры.

Для проведения занятий по футболу была предоставлена школьная спортивная площадка (70м x 50м) в осеннее и весеннее время, в зимнее время - спортивно-гимнастический зал (18м x 12м).

Результаты педагогических наблюдений за игровой деятельностью детей этого возраста, а также данные психофизиологических исследований [4, 9] показывают, что для обучения игре в футбол детей 8-9 лет необходимы:

а) уменьшенная игровая площадка для проведения двухсторонних игр с небольшими составами;

б) подсобный инвентарь: тренировочная стенка, стойки для обводки, щиты, переносные ворота малых размеров и пр.;

в) специальная разметка на площадке при проведении занятий по физической и технической подготовке, так как дети этого возраста плохо ориентируются в окружающей обстановке;

г) облегченные и уменьшенного объема мячи,

Исходя из этого, школьная спортивная площадка была преобразована в специализированный спортивно-технический городок. Он представлял собой огороженную площадку (70м x 50м), размеченную продольной и поперечной линиями, которые образовывали 4 прямоугольника, условно названные секторами 1,2,3 и 4. Каждый сектор предназначался для решения определенных педагогических задач,

Секторы 1 и 3 (игровые) были предназначены только для проведения двусторонних игр со взятием ворот уменьшенными составами (3x3 и 4x4).

В секторе 2 (сектор технической подготовки) проводилось обучение основным техническим приемам (ведению, ударам, остановкам и др.) с применением подсобного оборудования и специальной разметки.

В секторе 4 (сектор физической подготовки) юные футболисты занимались физической подготовкой. В секторе была размечена линия построения точками для исходных положений мальчиков при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений и эстафет.

В зимнее время занятия проводились в школьном спортивном зале.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа.

I этап (первые десять занятий) предусматривал ознакомление с индивидуальными особенностями детей и создание у них общего представления о структуре выполнения основных технических приемов игры футбол. В этот период обучения создавалось четкое представление о технике выполнения основных технических приемов (ведения, остановок, ударов, передач), с этой целью на теоретических занятиях ребятам показывались учебные фильмы по технике футбола, а на практических занятиях после показа тренером технических приемов предлагалось повторить эти приемы.

II этап - период перехода к изучению конкретных технических приемов. На этом этапе были предложены для изучения запрограммированные упражнения по физической, технической и тактической подготовке и выявлены доступные упражнения для детей.

Для выполнения программы внеурочной деятельности учащихся и учитывая специфику подготовки футболистов, были разработаны 6 комплексов физических упражнений (см. приложение, комплексы физических упражнений), которые включали: строевые упражнения на месте и в движении; общеразвивающие гимнастические упражнения; упражнения с футбольными, набивными (вес до 1 кг) и теннисными мячами; упражнения на снарядах; прыжки; элементы акробатики; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры. Дозировка физических упражнений осуществлялась в соответствии с программой.

В ходе педагогического эксперимента были подобраны упражнения, наиболее доступные и целесообразные для использования их в тренировочном процессе. С этой целью были специально подобраны упражнения, которые были выделены в следующие группы:

- упражнения в ведении мяча;
- упражнения в ударах по мячу ногой;
- упражнения в ударах по мячу головой;
- упражнения в остановках;
- упражнения в обманных движениях;
- упражнения на вбрасывание мяча;
- упражнения в отборе мяча;
- упражнения в жонглировании мячом;
- упражнения по технике игры вратаря,

Упражнения в ведении мяча: носком, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Все упражнения выполнялись по прямой, по дуге, по кругу, по восьмерке в медленном и среднем темпе. Всего выполнялось 25 упражнений.

Упражнения в ударах по мячу ногой:

- носком, средней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Эти упражнения выполнялись по неподвижным, катящимся и прыгающим мячам навстречу, сбоку и от производящего удар (42 упражнения);
- средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Выполнение этих упражнений производилось по мячам, летящим навстречу и сбоку (8 упражнений);
- пяткой по неподвижным и катящимся мячам навстречу и сбоку (3 упражнения). Всего выполнялось 53 упражнения.

Упражнения в ударах по мячу головой: по подвесным и подбрасываемым мячам любой частью в движении, в прыжке и без прыжка. Всего выполнялось 8 упражнений.

#### Упражнения в остановках:

- катящихся и прыгающих мячей подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Упражнения выполнялись на месте и в движении (12 упражнений);
  - летящих и падающих мячей средней частью подъема, внутренней стороной стопы, бедром, грудью, головой - на месте и в движении (10 упражнений).
- Всего предлагалось для изучения 22 упражнения.

#### Упражнения в обманных движениях:

- имитация удара с уходом влево или вправо, выполняемая с неподвижным и катящимся мячами; тоже - с убиранием мяча подошвой и уходом вправо, влево, назад (5 упражнений);
- имитация остановки подошвой во время ведения мяча;
- имитация остановки внутренней стороной стопы и средней частью подъема катящихся мячей (2 упражнения);
- ложное движение в одну сторону - уход в другую (2 упражнения);
- последовательное ведение мяча в одну сторону - уход в другую. Всего применялось 10 упражнений.

#### Упражнения на вбрасывание мяча:

- с места и разбега. Выполнялось 2 упражнения.

#### Упражнения в отборе мяча:

- выбиванием, наложением стопы на мяч, толчком плечом, выпадом, подкатом. Выполнялось 5 упражнений,

#### Упражнения в жонглировании мячом:

- подъемом, стопой, бедром, головой. Выполнялось 5 упражнений,

#### Упражнения по технике игры вратаря:

- изучение основной стойки в воротах: передвижение в воротах без мяча приставными шагами, прыжком, скрестным шагом (3 упражнения).
- ловля мяча: катящегося, летящего навстречу, в сторону на высоте груди и живота, высоко летящего (9 упражнений). Все упражнения выполнялись вратарем на месте, с передвижением и в прыжке;

- отбив мяча: катящегося ногой и высоко летящего - кулаком, стоя на месте, с передвижением, в прыжке (4 упражнения);
- ввод мяча в игру руками и ногой (2 упражнения). Всего по технике игры вратаря было опробовано 18 упражнений.

#### Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания. Как уже указывалось, дети 8 лет обладают небольшим объемом внимания. Это ограничивает их тактические возможности в условиях общепринятой командной игры 2 x 2 и требует проведения двусторонних игр и игровых упражнений при ограниченном количестве одновременно участвующих на площадке уменьшенных размеров. Поэтому при тактической подготовке было применено изучение индивидуальных и групповых тактических действий, а также изучение командной игры в уменьшенных составах и на малых площадках. В раздел тактической подготовки вошли 13 упражнений и 8 игр:

- упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу;
- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении (4 упражнения);
- игра в парах на малой площадке, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча) со взятием ворот;
- упражнения 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отбора мяча (3 упражнения);
- игра 2x2 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке. Нейтральный играет за команду, владеющую мячом;
- игра 3x3 (без вратарей) и 4x4 (с вратарями) на малой площадке со взятием ворот (2 игры);
- упражнения 3x2, 4x2, 5x2 с задачей отбора мяча (3 упражнения);
- игры 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 со взятием ворот (4 игры).

#### Теоретическая подготовка



Теоретический материал преподносился перед практическими занятиями в форме бесед, вопросов, ответов, рекомендаций и указаний перед выполнением упражнений.

В раздел теоретической подготовки было включено изучение упрощенных правил игры, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках; решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в играх.

В контрольной группе обучение игре в футбол происходило только игровым методом. Занятие начиналось с вводной части, затем следовала небольшая разминка, предусматривающая подготовку организма детей к двусторонней игре (2 периода по 15-20 минут с 5-10 минутным перерывом) на площадке уменьшенных размеров. Состав каждой команды 5-8 человек, В условиях спортивного зала играли 5x5; при проведении занятий в спортивно-техническом городке - 8x8 на площадке 50м x 35 м. Преподаватель не принимал активного участия в игре. Его роль ограничивалась лишь наблюдением за дисциплиной и соблюдением обучаемыми элементарных правил игры в футбол.

В экспериментальной группе занятия предусматривали проведение обучения игре в футбол в следующем плане. Вводная часть урока не отличалась от вводной части контрольной группы. В подготовительной части обучаемые выполняли тот или иной комплекс физических упражнений (комплексы 1,2,3,4). В начале основной части обучаемые изучали и совершенствовали методом целостного упражнения технико-тактические приемы: обучение проводилось с использованием подводящих и имитационных упражнений. В последующие 20-25 минут технические приемы закреплялись в игровых упражнениях с мячом (1x1, 2x1, 3x2, 5x1) или двусторонних играх (8x8) на площадке 50м x 35 м, разделенной на две зоны (зону защиты и зону нападения), Каждая команда состояла из 4-х защитников и 4-х нападающих. Линия защиты и линия нападения играли

только в своих зонах. Заключительная часть: ходьба и бег в медленном темпе, упражнения на дыхание и внимание, задание по самоподготовке. В отличие от контрольной группы преподаватель активно участвовал в обучении технико-тактическим приемам и командной игре. Он показывал изучаемые технико-тактические приемы, указывая при этом на их назначение во время ведения игры; многократно заострял внимание на правильном выполнении этих приемов, помогал устранять ошибки. Во время проведения игровых упражнений и игр преподаватель играл вместе с детьми, подсказывал решения игровых ситуаций, наблюдал за дисциплиной и соблюдением правил игры.

При разработке экспериментальной методики мы руководствовались рекомендациями ряда авторов [16, 17, 20, 27, 38], изучавших особенности начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. В работах Заварова А.И. [16] исследовавшего формирование двигательных навыков у детей, отмечается:

а) процесс формирования двигательных навыков зависит от степени развития физических качеств, которые проявляются при их выполнении;

б) наиболее трудоемкой в процессе формирования двигательного навыка является фаза развития навыка, связанная с умением различать пространственные и временные параметры, а также степень мышечных усилий;

в) обучение двигательным действиям должно осуществляться на базе всестороннего развития и учета взаимосвязи в развитии физических качеств.

### **3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики**

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

**Динамика показателей результатов тестирования физической  
подготовки юных футболистов**

| ТЕСТЫ   |       | Экспериментальная<br>группа, n=16<br>X±m | Контрольная<br>группа, n=16<br>X±m | t   | p     |
|---|-------|--|------------------------------------|-----|-------|
| Бег 30м (с)                                       | до    | 7,0±0,10                                 | 6,9±0,08                           | 1,3 | >0,05 |
|   | после | 6,3±0,07                                 | 6,7±0,11                           | 3,1 | <0,05 |
| Прыжок в<br>длину с места<br>(см)                 | до    | 121,3±1,73                               | 122,9±2,32                         | 1,8 | >0,05 |
|   | после | 134,4±2,31                               | 128,5±2,43                         | 4,1 | <0,05 |
| Подтягивание<br>на<br>перекладине<br>(кол-во раз) | до    | 1,4±0,15                                 | 1,6±0,2                            | 1,9 | >0,05 |
|   | после | 2,8±0,21                                 | 2,1±0,10                           | 2,1 | >0,05 |

Из представленных в таблице данных мы видим, что в беге на 30 м юные футболисты улучшили свои результаты в обеих группах. Однако, более значительные улучшения произошли в экспериментальной группе. На 0,7 сек произошли улучшения в экспериментальной группе, что составило 11,1%, а в контрольной в этом тестовом задании на 0,2 сек, что составило 2,3%.

В прыжках в длину с места экспериментальная группа в среднем улучшила свой показатель по сравнению с началом эксперимента на 13,1 см, а контрольная на 5,6 см. В процентном соотношении это выглядит так: экспериментальная группа – 9,8%, а контрольная – 4,4%.

Как мы видим, существенных сдвигов показателей в подтягивании у испытуемых экспериментальных и контрольных групп не отмечалось. Несмотря на то, что в тестовом задании «Подтягивание на перекладине» в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной, но они не значительны, это и отразилось на достоверности различий.

Результаты оценки технической подготовки отражены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

**Динамика показателей результатов тестирования технической  
подготовки юных футболистов**

| ТЕСТЫ                          |       | Экспериментальная<br>группа, n=16<br>X±m | Контрольная<br>группа, n=16<br>X±m | t   | p     |
|--------------------------------|-------|--|------------------------------------|-----|-------|
| Точность удара<br>(кол-во раз) | до    | 0,8±0,06                                 | 0,9±0,02                           | 0,8 | >0,05 |
|                                | после | 3,5±0,08                                 | 2,1±0,04                           | 3,3 | <0,05 |
| Жонглирование<br>(кол-во раз)  | до    | 1,1±0,03                                 | 1,3±0,03                           | 1,5 | >0,05 |
|                                | после | 5,2±0,06                                 | 3,8±0,07                           | 3,2 | <0,05 |
| Обегание стоек<br>(сек)        | до    | 5,3±0,21                                 | 5,01±0,18                          | 1,4 | >0,05 |
|                                | после | 3,95±0,18                                | 4,54±0,23                          | 2,8 | <0,05 |

Анализ результатов контрольных испытаний по технической подготовке показал следующее: юные футболисты улучшили свои результаты по всем показателям контрольных испытаний. Прирост среднегрупповых результатов в контрольной группе составил: в точности ударов – 1,2 раза, жонглирование – 2,5 раз, в тесте обегание стоек время улучшилось на 0,47 сек. Прирост среднегрупповых результатов в экспериментальной группе составил: в точности ударов – 2,7 раз, жонглирование – 4,1 раз, в тесте обегание стоек время улучшилось на 1,35 сек. (P<0,05)

## Выводы

1. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что анатомо-физиологические особенности младших школьников 8-9 лет создают необходимые предпосылки для успешного обучения игры в футбол.

2. Разработана экспериментальная методика обучения игре в футбол детей 8-9 лет, в процессе внеурочной деятельности. Основные положения данной методики предусматривают:

- систематическое проведение воспитательной работы;
- выделение до 50 времени на разностороннюю общефизическую подготовку;
- обязательное применение подводящих и имитационных упражнений при изучении конкретного технического приема;
- изучение технико-тактических приемов, в основном, при помощи целостного метода с последующим закреплением этих приемов в игровых упражнениях или играх на малых площадках;
- чередование различных упражнений для изучения одного и того же технического приема с микропаузами для отдыха. При этом время, отводимое на выполнение одного упражнения, не должно превышать 5-8 минут;
- использование облегченных, уменьшенных мячей: волейбольных, резиновых, теннисных.

3. На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная методика обучения игре в футбол детей 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности способствовала физическому и техническому развитию. Об этом свидетельствуют результаты тестирования физической и технической подготовки. Так в беге на 30 м юные футболисты экспериментальной группы улучшили свой результат на 0,7 сек, что составило 11,1%, а в контрольной в этом тестовом задании на 0,2 сек, что составило 2,3%.

В прыжках в длину с места экспериментальная группа в среднем улучшила свой показатель по сравнению с началом эксперимента на 13,1 см, а контрольная на 5,6 см. В процентном соотношении это выглядит так: экспериментальная группа – 9,8%, а контрольная – 4,4%. Анализ результатов контрольных испытаний по технической подготовке показал следующее: юные футболисты улучшили свои результаты по всем показателям контрольных испытаний. Прирост среднегрупповых результатов в контрольной группе составил: в точности ударов – 1,2 раза, жонглирование – 2,5 раз, в тесте обегание стоек время улучшилось на 0,47 сек. Прирост среднегрупповых результатов в экспериментальной группе составил: в точности ударов – 2,7 раз, жонглирование – 4,1 раз, в тесте обегание стоек время улучшилось на 1,35 сек. ( $P < 0,05$ )

4. Результаты педагогического эксперимента показали, что мальчикам 8-9 лет доступны для овладения следующие основные технические приемы. По технике игры: ведение мяча носком, средней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы; удары по мячу носком, средней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, пяткой; лобной частью без прыжка; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы; обманные движения на удар, остановку мяча подошвой, на уход с изменением направления движения; вбрасывание мяча с места; отбор мяча выбиванием, выпадом, подкатом, жонглирование. По технике игры вратаря: освоение основной стойки в воротах; ловля мячей, катящихся и летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота; ловля и отбив кулаком без прыжка высоко летящего мяча; ввод мяча в игру руками и ногой.

### 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. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. [Текст]/ А.Р. Акрамов – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
5. Безруких, Н.А. Возрастная физиология [Текст] / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.
6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. Пособие [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
7. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение. 1990.- 319с.
8. Галкин М. Б. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка женской команды [Электронный ресурс]: сост. М. Б. Галкин. - Ульяновск: УлГТУ, 2012.
9. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
10. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] /В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
11. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
12. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
13. Джармен, Д. Футбол для юных [Текст] / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.

14. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
15. Зациорский, В.М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств: Учеб. Пособие [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
16. Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
17. 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.
18. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. 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.
20. Люкшинов Н. М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст] / Н.М. Люкшинов // Футбол. Ежегодник, - М., 2003. – С. 20-24.
21. 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.
22. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб. пособие [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
23. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
24. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К. Малькольм –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
25. 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.
26. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота [Текст] / Э. Малофеев. - М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 318 с.
27. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
28. Монаков Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - Великие Луки: ООО "Великолукская гор. тип.", 2009. – 196 с.
29. Нилин А. Век футбола [Текст] / А. Нилин. - М.: Терра. Спорт и др., 1998. - 222 с.
30. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
31. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов/ автореф. дс...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
32. Полишкис М. С. Футбол [Текст] /М.С. Полишкис, В.А Выжгин - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
33. 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.
34. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
35. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты). [Текст] / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.
36. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания: Учеб. пособие [Текст] / В.А. Фомин. В.П. Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.
37. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов [Текст] / А. А. Шамардин. - Саратов: Науч. кн., 2008. - 239 с.

38.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.

## Комплексы физических упражнений

## Комплекс 1.

1. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: налево, направо, кругом (выполняются по звуковому и зрительному сигналам)
2. Ходьба с изменением темпа движений, ходьба на носках, пятках, ходьба перекатом с пятки на носок (1-2 мин.).
3. Бег по кругу в чередовании с ходьбой на расстояние 150-200 м.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов:
  - И.п. - основная стойка; руки вперед - вверх, подняться на носки (вдох); опускаясь на всю ступню, руки через стороны, вниз (выдох) - (4 раза);
  - И.п. - стойка ноги врозь, руки - на пояс; поворот туловища направо, хлопок в ладоши справа; и.п. - то же в другую сторону (4-6 раз);
  - И.п. - руки на пояс; присед - руки вперед (6 раз);
  - И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс; наклон назад (вдох), и.п. - (ввдох) (4 раза);
  - И.п. - руки в сторону; поднять правую вперед, хлопок в ладоши под ногой; и.п. - то же левой ногой (6 раз);
  - И.п. - руки на пояс; прыжки на обеих ногах с поворотом на 90° (24 прыжка), ходьба - 8 шагов на носках, 8 обычных.

## Комплекс 2.

1. Построение в одну шеренгу, перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд: налево, направо, кругом.
2. Ходьба с изменением направления и темпа движений, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спортивная (1-2 мин).
3. Бег по кругу в чередовании с ходьбой на расстояние 150-200 м.
4. Общеразвивающие упражнения с футбольными или теннисными мячами
  - 1) Броски мяча вверх на высоту до 1 м и ловля его обеими руками (4-5 раз);

2) броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 раз);

3) удары о землю (пол) и ловля мяча после отскока. Руки с мячом поднимаются вперед-вверх, отводятся немного назад за голову сильным движением вперед – вниз, мяч ударяется вертикально о землю и отскакивает от нее вверх (5-6 раз);

4) удары мяча в стенку и ловля его после отскока. Встать лицом к стене на расстоянии 2-3 м» отвести руки вверх-назад за голову и бросить мяч вперед в стену перед собой (5-6 раз);

5) броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, достать концами пальцев носки ног, выпрямиться, поймать мяч (5-6 раз),

### Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу, перестроение из одной шеренги в круг, размыкание на вытянутые руки. Выполнение команд: налево, направо, кругом.

2, Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы, ходьба спортивная с изменением темпа движений (1-2 мин.)

3. Бег с изменением направления и чередованием с ходьбой на расстояние 150-200 м

4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг.);

1) и.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу; поднять мяч вперед-вверх (вдох), опуская вниз, и.п. (выдох) (4 раза);

2) и.п. основная стойка, мяч «впереди; сгибая руки в локтевых суставах, коснуться мячом груди; вытягивая руки вперед, и.п. (4-6 раз);

3) и.п. стойка ноги врозь, мяч - вверху (вдох); не сгибая ног, наклониться вперед и положить мяч на пол (выдох); выпрямляясь, руки через стороны вверх, хлопок в ладоши, смотреть на руки (вдох); опуская руки через стороны вниз, наклониться и взять мяч (выдох); поднять мяч вверх (вдох) (4-6 раз);

4) й.п. - основная стойка, мяч - внизу; приседая, коснуться мячом пола; и.п. (6 раз);

5) й.п. - стойка ноги врозь, мяч поддерживается на голове руками, согнутыми в локтевых суставах, повороты туловища направо; и.п. тоже в другую сторону (3-4 раза);

6) и.п. - основная стойка, мяч - на полу впереди; прыжки на обеих ногах вокруг мяча, чередуя 8 прыжков вправо, 8 – влево (16 прыжков) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (10-15 секунд).

#### Комплекс 4.

Подвижные или спортивные игры (на выбор): "Пустое место? (с бегом на перегонки), "У медведя на бору" (убегание от водящего в составе небольших групп с изменением направлена), "Салки"(убегание с увертыванием), баскетбол или ручной мяч (по упрощенным правилам).

#### Комплекс 5

Полоса препятствий на площадке бег 10м по прямой, преодоление «рва» (ширина 1 м) прыжком в «шаге», бег 10 м по прямой, подлазivanje под легкоатлетический барьер, метание 3-х теннисных мячей в цель с расстояния 10 м, Преодоление полосы 4-5 раз.