

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика обучения технике передач и ударов по воротам юных
футболистов 10-11 лет»

Студент

А. В. Калянин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Б.А. Андрианов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Калянина Александра Владимировича
по теме: «Методика обучения технике передач и ударов по воротам юных
футболистов 10-11 лет»

В тренировочном процессе юных футболистов важны основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в футболе. Одно дело - освоить технические приемы футбола, и совсем другое - добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры. В решении этого вопроса игра и упражнения, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий в футболе на поле. Упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают большой выбор для введения игры в зависимости от специфики условий и конкретных задач.

Цель исследования: совершенствовать процесс обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет.

Задачи исследования: изучить особенности обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет, совершенствовать методику обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в ходе учебно-тренировочного процесса и оценить влияние разработанной методики на техническую подготовку юных футболистов.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 6 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧ И УДАРОВ ПО ВОРОТАМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	7
1.1 Изучение влияния специализированных тренировочных нагрузок на точность ударов в футболе	7
1.2 Особенности развития координационных способностей юных футболистов в ходе технической подготовки.....	11
1.3 Основы технической подготовки и основные средства развития тактического мышления юных футболистов.....	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1 Организация исследования	22
2.2 Методы исследования.....	23
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
3.1 Особенности методики обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет	26
3.2 Изучение уровня физического развития и физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп..	29
3.3 Результаты точности передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в ходе педагогического эксперимента.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Главная задача юношеского спорта готовить мастеров футболистов с такой технической подготовкой, которая позволила бы тренерам направлять свою работу на решение тактических задач, на воспитание морально-волевых качеств и хорошей физической подготовки воспитанников. Характер техники точностных движений определяется специфической организацией, где первичные условия выполнения двигательного действия позволяют выполнять его более точно. Спортивная игра редко предполагает повторение условий игры, тем более, что игровые действия определяют возникновение условий, способствующих выполнению технико-тактических приемов в условиях быстрого реагирования в игровой ситуации. Содержание учебно-тренировочных занятий определяется развитием целевой точности движений, технике передач и ударов по воротам юных футболистов в ходе тренировок. Развитие оперативного мышления происходит в учебно-тренировочном процессе при выполнении специальных или общеподготовительных упражнений, так же можно использовать на практике соревновательные и подводящие упражнения с целью развития целевой точности в футболе. Используя различный характер тренировочных нагрузок и специализированные упражнения на точность ударов, и их отработка в ходе неоднократных тренировок дадут положительный результат, который позволит в дальнейшей работе тренера спрогнозировать изменения технической подготовки спортсменов.

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «методика развития целевой точности ударов в спортивных играх часто основана на использовании различных типов мишеней, представляющих собой конкретную ограниченную зону для поражения при многократных повторениях разучиваемого технического приема и обладающих срочной информацией о качестве выполнения двигательного действия. Для развития целевой

точности движений в различных условиях игровой деятельности (ограничения во времени, в пространстве и т.д.) специалистами разрабатываются и экспериментально обосновываются тренажерные устройства и приспособления» [3].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-11 лет

Предмет исследования: методика обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в ходе учебно-тренировочного процесса

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя процесс обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов, улучшится техническая подготовка и увеличится точность ударов по воротам во время игр и соревнований юных футболистов 10-11 лет.

Цель исследования: совершенствовать процесс обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет.
2. Совершенствовать методику обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в ходе учебно-тренировочного процесса.
3. Оценить влияние разработанной методики на техническую подготовку юных футболистов и изучить точность ударов по воротам юных футболистов в ходе соревнований.

Новизна работы: разработанная методика обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет повысила технические умения игроков, вырос результат выступлений экспериментальной группы юных футболистов на соревнованиях за счёт более точных ударов по воротам в ходе игры.

Практическая значимость заключается в том, что совершенствуя процесс обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет, повышается техническое мастерство игроков во время соревнований. В практической деятельности можно применять результаты внедрения данной методики обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в других спортивных школах по футболу или секциях по футболу в школе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧ И УДАРОВ ПО ВОРОТАМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Изучение влияния специализированных тренировочных нагрузок на точность ударов в футболе

Биомеханическая целесообразность движения определяется формой всего движения, которое в свою очередь зависит от деталей техники. При выборе самых рациональных способов раскрываются существующие возможности спортсменов для поражения цели, здесь наибольший эффект дает учет игровых ситуаций и биомеханической целесообразности в процессе совершенствования техники. Характер техники точностных движений определяется специфической их организацией. Первичные условия позволяют выполнять двигательное действие более точно, спортивная игра редко предполагает повторение условий игры [2].

Необходимо отрабатывать технико-тактические приёмы в игровой или соревновательной ситуации, используя различные передачи и удары по воротам. В игре важно правильно определять скорость полёта мяча, его основное направление движения, так как выбор технико-тактических действий игрока связан именно с этими характеристиками, чтобы грамотно перенаправить мяч игрокам команды для проведения определённой комбинации. Планирование действий передачи мяча, ведение и удар по воротам во многом зависит от игровых условий, которые возникают в ходе игры.

Подобные часто возникающие задачи требуют от спортсмена способности к их решению максимально эффективно, а это связано с подготовленностью спортсмена, и развивается созданием моделирующих условий.

Качество планирования тренировочного процесса и управления содержанием учебно-тренировочных занятий определяется развитием целевой точности движений. Так же необходимо тренировать психическую

устойчивость спортсменов, так как на трибунах находятся зрители, которых не хотелось бы разочаровывать, или погодные условия могут оказывать определенное влияние на настроение игроков, так же сильные соперники могут оказывать определенное влияние на ход игры, поэтому важно совершенствовать не только техническую подготовку и психологическую в том числе.

Реальная игровая деятельность ставит перед футболистом вопрос о необходимости выполнения упражнений с высокой целевой точностью высокой скоростью и мощностью движения, находясь в состоянии физического утомления. В связи с чем, необходима целостная обработка параметров действия игрока его мощности, скорости и точности движений ведь утомление может неблагоприятно отразиться на общем результате. Установка на развитие оперативного мышления связана с применением различных общеподготовительных, подводящих и соревновательных упражнений и это является базисом для методики развития целевой точности в футболе [11].

Как отмечает в своих работах Фискалов В.Д.: «специализированная направленность тренировочной нагрузки влияет на точность ударов в футболе, так аэробная направленность в упражнениях имеет положительное влияние на точность ударов, а анаэробная негативно влияет на точность ударов. Смешанный режим не позволяет точно спрогнозировать изменение точности, причем подобная ситуация возникает и в техническом мастерстве высококвалифицированных спортсменов-футболистов. Также при организации занятий нужно учитывать, что большие серии ударов с постоянной скоростью разбега во время тренировочных занятий не позволяют достичь необходимого тренировочного эффекта» [23].

Попытка обоснования применения снарядов и специальных тренажеров, основанная на предположении о том, что развитие целевой точности должно изменить двигательную афферентацию, положительно скажется на ожидаемом результате, и покажет эффективность

систематической тренировки. В некоторых случаях к повышению результативности ударов приводило уменьшение размеров цели, видимо, за счет психологической установки спортсмена на выполняемое действие. Зрительный анализатор способствует пространственной ориентировке спортсмена. Ему принадлежит ведущая роль в технико-тактическом мастерстве футболистов. Однако доказано, что выключение зрения из практической деятельности обостряет способность точно выполнять различные двигательные задачи. Методический прием для тренировки целевой точности выключение зрения способствует улучшению точности движений, уменьшению ошибок в направлении удара [21].

Для развития меткости, способности направлять мяч точно в цель используются дополнительные ориентиры, которые обладают высоким педагогическим эффектом на этапе формирования техники двигательного действия (разучивание в упрощенных и усложненных условиях, на этапе закрепления технического приема). Ориентирами в футболе могут служить навесные мишени в воротах, горизонтально расположенные гимнастические обручи, ворота уменьшенных размеров, мячи, кегли, стойки и т.д. По мнению Кузнецова А.А, введение в учебно-тренировочный процесс пространственных ориентиров и предметных ограничений дает положительный эффект [11].

Все большее распространение в футболе получает методика, основанная на сочетании контрастных и близких заданий, требующих целевой точности движений в изменяющихся условиях. Смысл применения контрастных заданий состоит в том, что выполнение одного и того же по внешним признакам, точностного двигательного действия в различающихся пространственных условиях, способствует дифференцированному восприятию этих условий. Особенности ощущений при управлении движениями, улучшают точность действий в игровой обстановке, например, удар по воротам с расстояния 10 и 20 м (контрастные задания требуют пространственных дифференцировок).

Положительный эффект достигается при постепенном переходе от контрастных заданий к близким игровым, например, в серии заданий чередовать футбольные передачи мяча на дистанции 25 и 45 м, 25 и 40 м, 25 и 30 м. Такой подход позволяет добиваться значительного улучшения чувства мяча, чувства дистанции, пространственной соразмерности, меткости движений [3].

Эффективность развития целевой точности зависит от ряда факторов: оснащение тренировочного процесса специальным оборудованием, инвентарем, местами занятий, этап подготовки юных спортсменов, уровень их физического развития, их технико-тактической подготовленности и педагогическое мастерство тренера.

Современная система учебно-тренировочного процесса в футболе ориентирована на формирование технико - тактического мастерства юношей, используя различные формы работы, в том числе и спортивно-массовую работу, которая должна проводиться с учетом программной и нормативной основы государственной системы физического воспитания.

От того, насколько качественно будет организован учебно-тренировочный процесс, будет зависеть спортивное мастерство юных футболистов, дающее возможность использовать приобретенные умения и навыки игры на протяжении всей жизни как средство активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности. Чтобы это произошло, необходим научный подход к организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

1.2 Особенности развития координационных способностей юных футболистов в ходе технической подготовки

Управление координационными способностями важная сторона технической подготовки спортсмена. Большое количество трудов посвящено вопросу развития способности управления пространственными, силовыми характеристиками движения. Координационные способности

можно определить как оптимальное управление и регулирование двигательным действием. Если представить координационные способности как составную часть ловкости, то они будут пониматься как способности целесообразно координировать движения и воспроизводя новые двигательные действия или как способности к перестроению координации движений, и при необходимости изменения параметров освоенных действий или переключения на другие действия в меняющихся условиях. Все перечисленные стороны координационных способностей укрепляются в процессе преодоления в решения двигательных задач координационных трудностей.

Координация движений - это преодоление собственных степеней свободы, движущихся частей тела, и превращение движения в управляемую систему. Координационные способности – возможность в соответствии с целью построить целостный двигательный акт, изменить выработанную форму действия и переключиться к другим требованиям в зависимости от меняющихся условий [13].

Координационные способности имеют генетическую основу в виде комплекса задатков, определяющих специальные двигательные возможности человека. Как отмечает в своих работах Фискалов В.Д.: «природной основой координационных способностей выступают анатомо-физиологические задатки:

- уровень развития и соотношения сигнальных систем,
- природные свойства анализаторов (зрительные, слуховые, мышечно-двигательные ощущения),
- свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, пластичность, лабильность),
- отдельные уровни центральной нервной системы (уровни построения движения), неравномерность развития которых обуславливает и разные координационные способности, проявляемые при решении различных классов двигательных задач» [23].

Лебедева Е.Г. в своих работах предложила: «рассматривать 5 основных видов координационных способностей:

- способность к воспроизведению, оценка, дифференцирование и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движения;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- способность к своевременному и точному реагированию;
- способность воспроизводить заданный ритм движений.

При этом двигательно-координационные способности зависят от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений» [13].

Развитие координационных способностей характеризуется временем освоения новых форм двигательных действий и перестройкой усвоенных, а также достигаемыми при этом результатами точности движений.

По мнению специалистов, координация движений совершенствуется, и к 13-14 годам она наиболее высокая. Тем не менее, она развивается постоянно на основе опыта и упражнений. Человек, впервые приступающий к освоению нового движения в координации, жестко, спастически напрягает рабочую конечность или все тело потому, что это является способом погасить ряд кинематических степеней свободы и уменьшить число тех, которыми он должен управлять [12].

Одна из главных задач на начальном этапе тренировки - это развитие координационных способностей за счет увеличения объема упражнений, расширяющих двигательный потенциал занимающихся. В качестве средств рекомендуется использовать упражнения, включающие различные ускорения, требующие быстрой смены скорости и направления движений, высокой координационной согласованности, смены характера двигательной деятельности.

Как пишет в своих работах Макарова Г.А.: «в то же время в период полового созревания может иметь место временное нарушение двигательной координации в отношении сложных движений по причине сложности проявления отдельных координационных способностей, которые на различных этапах биологической перестройки организма имеют характерные особенности. По имеющимся научным данным, вариация спортивного результата на 53,7 % обусловлена специальной двигательной координацией. Протекающая в подростковом возрасте радикальная морфологическая и нервно-психическая перестройка приводит к тому, что на уровень двигательной координации и возможность проявления координационных способностей оказывает влияние большое число эндогенных и экзогенных факторов. Формирование различных уровней двигательной координации должно осуществляться в процессе постоянно направленного педагогического воздействия, в котором учитывается влияние характерных для подросткового возраста факторов» [15].

Изучая координационные способности юношей, были выявлены положительные связи между одинаковыми по составу и происхождению (гомогенными) показателями координационных способностей, которые являются ведущими и фоновыми уровнями построения движения. Возраст, пол и направленность педагогических воздействий это факторы, влияющие на корреляционные связи координационных способностей юношей. Предпосылки в физическом развитии спортсменов в будущем позволяющие им успешно осваивать сложную технику, изменять ее в случае необходимости и добиваться высокой двигательной пластичности создаются систематическим применением упражнений на развитие координации движений.

Пономарёв В.В. обращает внимание: «важной задачей физического воспитания юношей является обучение их двигательным действиям, основу которых составляют координационные способности. При оценке координационных способностей следует изучать аналитические и

синтетические свойства координационных способностей и выяснять, как эти свойства связаны между собой» [17].

Бишопс К. про точностные движения пишет: «особенностью точностных движений является результативность, каждое движение направлено на решение определенной двигательной задачи, включая в себя, кроме смысловой структуры, и двигательный состав - способ решения задачи. В литературе рекомендуется выделять три группы точностных движений:

- движения, требующие не предельных финальных усилий, а максимальной точности на протяжении всей продолжительности выполнения движения, эффективность которых зависит от перемещения частей тела или всего опорно-двигательного аппарата в пространстве

- движения с предельными финальными усилиями, связанными с взаимодействием со спортивными снарядами

- движения, не требующие финальных максимальных усилий, а предельной финальной точности, направленные на поражение цели, определяемые как точно-целевые. В первом и втором случаях внимание спортсмена сосредоточено на характере движения, воспроизведении кинематических и динамических его характеристик, а в третьем - на поражаемой цели. Следовательно, движения, направленные на достижение финальной результативности, составляют самостоятельную группу и определяются как точно-целевые. Способность к выполнению точных движений связана с двигательным опытом постоянного самоконтроля спортсмена за разными сторонами техники движений и его результатами во всех упражнениях, начиная с элементарных» [1].

Губа В.П. так же отмечает в своих работах: «выявлению зависимости целевой точности от уровня квалификации, возраста и пола спортсмена в сложно координационных видах спорта посвящен ряд исследований. Показатели точности двигательных действий рекомендуется дифференцировать на показатели целевой точности и биомеханические

показатели. В спортивных играх точноно-целевые движения могут выполняться в трех различных ситуациях:

- при отсутствии взаимодействия с партнерами по команде и противодействия противника (при штрафном броске в баскетболе, гандболе, пробивании 11-метрового удара в футболе и т.д.)
- при взаимодействии с партнерами по команде (действия нападающего игрока в волейболе, баскетболе, футболе)
- при преодолении противодействий противника (оборонительно-контратакующие действия во всех спортивных играх)» [3].

Важнейшей характеристикой двигательного потенциала спортсмена является целевая точность его движений. Причем спортивный результат в футболе во многом определяется совершенствованием методов повышения целевой точности. Умение регулировать движения в соответствии с конкретными задачами данного игрового момента - характеристики точности выполняемых технических приемов и мастерства спортсмена. Следует отметить тот факт, что проблеме изучения точноно-целевых движений, выполняемых в относительно стандартных условиях, посвящено значительное количество научных исследований. Доказано, что в баскетболе точность бросков определяется цепью взаимосвязей, а не соблюдением конкретных форм движения; точные и неточные броски отличаются друг от друга степенью взаимосвязей между отдельными компонентами движения и не отличаются амплитудой или временными характеристиками [7].

В своих работах по футболу Кафка Б. отмечает: «в ходе многочисленных исследований установлено, что развитие целевой точности наиболее эффективно происходит в сочетании с развитием физических качеств, особенно скоростно-силовых. Сопряженное развитие координационных собственно-силовых, скоростно-силовых и других двигательных способностей с одновременным формированием техники физического упражнения улучшает точность воспроизведения и

дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров, быстроту и точность сложных двигательных реакций и др. Этому способствует применение разнообразных эстафет, спортивных игр и их элементов, подвижных игр, комбинированных упражнений. Это свидетельствует о том, что целевая точность движений поддается педагогическому воздействию, основанному на специально подобранных средствах физического воспитания, применяемых с учетом возраста и квалификации занимающихся, а так же вида спорта» [9].

1.3 Основы технической подготовки и основные средства развития тактического мышления юных футболистов

Задачи физической подготовки должны решаться на занятиях, проводимых вне рамок школьного расписания, во второй половине дня, для занимающихся в первую смену и в первой половине дня для учащихся второй смены общеобразовательной школы.

Круглыхин В.А. считает: «одним из важнейших принципов совершенствования школьной системы физического воспитания является единство обязательных урочных и внеурочных форм построения занятий, которые в совокупности призваны обеспечить ежедневную физкультурно-направленную (разумно упорядоченную, но не заорганизованную) двигательную активность учащихся. Одной из наиболее значимых внеурочных форм организации занятий школьников физической культурой является участие в соревнованиях, ранг которых соответствует их спортивным возможностям» [10].

Содержание учебно-тренировочного процесса порождает различный уровень интереса занимающихся, что подтверждается данными в научно-методической литературе. Ответственное отношение занимающихся к предложенным формам тренировок является одним из факторов, который необходимо учитывать, организуя учебно-тренировочный процесс по футболу. Параметры физической нагрузки и методика развития основных

физических качеств, как правило, составляют основу подготовки футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности. Правильный выбор характера тренировочной нагрузки, в зависимости от возраста и квалификации футболиста, а также от периода подготовки, позволяет не только улучшить физические данные игроков, но и добиться высокого командного результата. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности футболистов, нами понималась степень сходства тренировочного упражнения с соревновательным. К упражнениям высокой координационной сложности, относились те, которые выполнялись с большим количеством сложных перемещений в пространстве, с сопротивлением, с большой или максимальной интенсивностью нагрузки и со средним или большим количеством участвующих спортсменов. Условия их выполнения были приближены к игровым. Неспециализированные средства подготовки юных футболистов можно подразделить на: общеразвивающие, беговые, прыжковые, акробатические. Очевидно, что все упражнения, указанные в планах подготовки, плюс передачи мяча выполняются в условиях высокой координационной сложности для юных футболистов 10-11 лет [12]. Анализ большинства двухсторонних игр позволяет говорить о средней и высокой степени координационной сложности нагрузки. Кроме двухсторонних игр, в подготовке футболистов широко применяются такие упражнения, как «квадраты». Отсутствие скоростных перемещений и единоборств дает основание оценивать степень их координационной сложности внезапными изменениями обстановки, требующими организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков - и особенно специальной ловкости, обеспечивающей эффективность реализации технико-тактического потенциала спортсмена.

Достижение высокого спортивного результата в процессе многолетней тренировки во многом зависит от уровня технико-тактической

подготовленности спортсменов, которая обусловлена спецификой и структурой соревновательной деятельности. Эффективность соревновательной деятельности в футболе обусловлена комплексом факторов, характеризующих степень развития специальной ловкости, которая определяет темпы и качество обучения техническим приемам. Возрастающая плотность соревновательной деятельности в футболе естественно влечет за собой уменьшение времени, затрачиваемого на тренировочную работу. В связи с этим развитие и совершенствование отдельных физических качеств, двигательных способностей (при сжатых сроках подготовки) невозможно без рационального использования методов тренировки. Перед современными тренерами стоит задача управлять процессом подготовки футболистов с наибольшей эффективностью при наименьших энергетических и психических затратах [7].

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующей: начальная постановка техники, её стабилизация и совершенствование. Для развития координационных способностей используются следующие методы: метод стандартно-повторного упражнения, игровой метод и соревновательный метод [10].

В тренировочном процессе юных футболистов важны основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в футболе. Одно дело - освоить технические приемы футбола, и совсем другое - добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры. В решении этого вопроса игра и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут тренеру

ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат занимающихся. Таким образом, задача тренера состоит в том, чтобы научить юных футболистов принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях. Предлагаемые упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые как бы соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают тренерам большой выбор для введения собственных модификаций в зависимости от специфики условий и от конкретных задач. Для команды, потерявшей мяч, главной задачей, естественно, становится его возвращение. В решении этой задачи, хотя и в разной степени, участвуют все игроки - в зависимости от обстоятельств и участка поля, на котором мяч был потерян. Кроме понимания того, где нужно защищаться (а защищать следует пространство вблизи ворот и перед ними) надо научить игроков и тому, как защищаться. Помимо подстраховки не менее важна в обороне постоянная заряженность на единоборство с атакующим соперником: на отбор мяча либо расположение к сопернику, владеющему мячом, настолько близко, что он уже не в состоянии пройти вперед и вынужден отдать мяч партнеру. Отход назад - тоже один из способов обороны. Иногда защитник, оказавшись перед форвардом, который владеет мячом, может отступить к своим воротам (чтобы тем самым выиграть время для партнеров по обороне, которое позволит им занять удобные позиции для подстраховки и перекрывания возможных путей передачи мяча атакующими). Довольно много голов забивается в футболе после штрафных ударов, введения мяча из-за боковой линии, после угловых и свободных. Поэтому игроков непременно надо научить использованию этих средств ведения игры в атаке и разрушению их в обороне [1].

Цель подачи углового - непосредственно направить мяч в штрафную площадь. Подачи с подрезкой мяча на ближнюю штангу создают возможность удара по воротам головой, а подачи с подкруткой мяча в

сторону от ворот, выполненные с необходимой точностью, открывают партнерам подававшего хорошую возможность для нанесения удара по воротам как ногой, так и головой. Штрафной и свободный. Эти удары судья назначает в зависимости от конкретного нарушения правил. Со штрафного футболист атакующей команды может поразить цель непосредственно, когда к мячу не прикоснется ни один из партнеров, в то время как при свободном ударе мяч обязательно должен коснуться второго игрока. Основные правила: правильно рассчитай траекторию и направление, а также высоту полета мяча.

Работа с занимающимися футболом юношами требует четкой организованности, ведь только в условиях безупречной четкости можно говорить о развитии правильных двигательных навыков и координации движений. Обучаемые должны научиться придавать полету мяча нужную высоту и траекторию, выбирать момент подхода к приближающемуся мячу и овладевать техникой приема такого мяча. По мере освоения технических приёмов, следует проводить игры в малых составах. На стадии элементарного обучения у каждого занимающегося должен быть мяч для индивидуальной работы.

Индивидуальная техническая подготовка включает:

1. Удары стопой по мячу любой частью стопы на расстояние.
2. Удары на дальность (чтобы мяч достиг определенной линии).
3. Удары с 14 метров по импровизированным воротам - между двух стоек, установленных на расстоянии 120 см одна от другой.
4. Удар с места из центрального круга на дальность.
5. Удар с места с линии ворот - догнать и остановить мяч.
6. Подбрасывание мяча ногой целясь в центральный круг, с разных расстояний.
7. У стены. Удар мяча в стену с последующей остановкой мяча.
8. Продвижение среди группы занимающихся в штрафной площади, сохраняя контроль над мячом.

9. Простое упражнение для развития навыков игры головой: подбросив мяч в воздух, пытаться остановить его лбом. Можно устраивать соревнование: кто больше выполнит набивание мяча головой.

10. Упражнения для игры головой с использованием стенки и др.

Состязания команд, состоящих из двух-семи игроков каждая весьма интересны. Они дают возможность в соревновательной ситуации решать задачи, физически и технически выполнимые. Основное назначение игр малочисленными составами в том, чтобы дать возможность большему числу занимающихся участвовать в игре. За умышленные нарушения правил и за недисциплинированное поведение футболист наказывается штрафным ударом. Нарушениями считаются:

- игра рукой (всех за исключением вратарей);
- блокировка;
- вход полевых игроков в площадь своих ворот (это нарушение при котором назначается 6 метровый штрафной).

Свободный удар назначается:

- за игру мячом выше пояса;
- за вход в площадь ворот соперника;
- за помехи продвижению соперника

Штрафные и свободные удары выполняются с места нарушения. Футболисты провинившейся команды располагаются в 4,5 метрах от мяча и до нанесения удара по мячу не должны приближаться к нему. Матч контролирует судья, решения которого окончательны. Чтобы стать хорошим футболистом, необходимо освоить различные технические приемы и понять основы практических взаимодействий с партнером.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Данное исследование было разделено на этапы.

Первый этап (2016-2017 г.г.). Анализ теоретических основ по проблематике исследования был сопряжен с педагогическим наблюдением за юными футболистами в ходе учебно-тренировочного процесса.

Второй этап (2017-2018 г.г.). Осуществлялся педагогический эксперимент, в ходе которого проходило комплексное тестирование физической и технической подготовленности испытуемых в экспериментальных и контрольных группах. Педагогический эксперимент проходил на базе ГБОУ СОШ 14 г. Жигулёвска. В экспериментальной группе и в контрольной было по 12 юношей. Каждое учебно-тренировочное занятие продолжалось 60 минут и состояло: из разминки (10-15 мин), основной (40-45 мин) и заключительной (3-5 мин) частей.

В экспериментальной группе были применены: подвижные игры, игры в парах и эстафетные задания, причем в одном занятии предлагалась игра на формирование техники ведения и передач и на формирование техники ударов ногой и головой в цель. Так же использовались упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам ногой и головой. В ходе педагогического эксперимента проводилось исследование уровня технической подготовленности занимающихся, физического развития и физической подготовленности занимающихся.

В качестве интегральной оценки технической подготовленности учитывалась результативность участия команд экспериментальной и контрольной групп в официальных и товарищеских футбольных матчах, а также контрольных играх между собой. Учету подлежали исходные и конечные показатели разносторонности техники игры, фиксируемые в педагогических наблюдениях в соревновательных условиях.

Третий этап (апрель - май 2018 г). Производилась обработка полученных результатов исследования и их анализ, а также оформление работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической и специальной литературы, изучение передового практического опыта подготовки юных футболистов;
- антропометрические измерения;
- контрольные тестирования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической и специальной литературы

Прделанный в работе анализ литературы показывает ограниченность объема библиографических источников по данной проблеме исследования, что указывает на отсутствие фундаментальных исследований в этом научном направлении. В то же время, нам удалось определить цель и задачи исследования, выбрать пути их решения. Анализировались источники по проблемам спортивной тренировки юных футболистов и развития у них координационных способностей и др.

Оценка физического развития

На организм занимающихся оказывала влияние экспериментальная методика, для обоснования эффективности влияния которой оценивалось физическое развитие. С этой целью были изучены показатели длины и массы тела, выбранные из многообразия морфологических и функциональных признаков на основе цели и задач исследования.

Оценка функционального состояния

Определение функционального состояния занимающихся осуществлялось на основе следующих показателей: ЧСС, артериальное давление, статическое равновесие.

1. Для определения *частоты сердечных сокращений* (ЧСС) применялся пальпаторный метод на лучевой артерии.

2. Для определения *артериального давления* (АД) диастолического и систолического использовался прибор для измерения артериального давления мембранного типа звуковым методом Короткова с общепринятой методикой.

3. Проба Ромберга ("Журавль"). Стоя правым боком к столу (без обуви) и держась за его спинку правой рукой, другую руку на пояс. Поставить на внутреннюю поверхность правого колена ступню левой, развернув колено в сторону глаза закрыть. По команде "Начали!" включается секундомер, а правая рука испытуемого переносится на пояс. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия телом, движений пальцами опорной ноги.

Оценка физической подготовленности

Исследуя физическую подготовленность нами были использованы тесты, включенные в программу и уже апробированные в других исследованиях:

- наклон туловища вперед с тумбочки;
- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 4х9 м;
- прыжок в длину с места;
- бег на 1200 м;

Приведенные тесты показали физическую подготовленность занимающихся в динамике.

Изучение технической подготовленности

Точность, пространство и время это характеристики наиболее приемлемых способов оценки уровня двигательной координации. С этой целью был использован модифицированный вариант теста для оценки точности передач. Отличие состояло в цели, куда направлялся мяч. Вместо горизонтально расположенной мишени применялись ворота размером 2х3

м, в которых с помощью цветных лент с отягощением были выделены три зоны: центральная шириной 1 м, средняя шириной по 0,5 м каждая и внешняя шириной также по 0,5 м.

Методы математической статистики

Исследование в данной работе проводилось с помощью стандартных приемов и методов статистической обработки результатов исследования, проводимой с помощью компьютерной программы Stat.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности методики обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет

Обучение разным техническим приемам с мячом в движении может быть эффективным только тогда, когда мяч подается правильно. Тренер должен показать, и научить, как правильно подавать мяч готовящемуся выполнить какое-либо техническое действие партнеру (обязательно с учетом уровня подготовленности). Особое внимание следует обращать на высоту и скорость полета мяча. Удар выполняется с места и с разбега. Освоение удара по мячу целесообразно начинать с выполнения его сильнейшей ногой.

1. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90°.

2. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Медленно перенести тяжесть тела на левую ногу, туловище слегка наклонить вперед. Отвести правую ногу назад и поднести её внутренней стороной стопы к центру мяча.

3. В парах. Передачи мяча партнёру с 2-3 шагов разбега. Расстояние между партнёрами 8-12 м.

4. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.

5. В парах. Передачи мяча партнёру с 2-3 шагов разбега. Расстояние между партнёрами 8-12 м.

6. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.

7. Партнёры встают на расстоянии 10-15 м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5-2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор мяч посылается партнёру серединой подъёма.

8. Остановки и передачи мяча: первым касанием остановить мяч после передачи партнёра, вторым касанием выполнить передачу; остановку мяча

выполнять одной ногой, передачу - другой. Расстояние между партнёрами 8-10 м.

9. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.

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

11. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.

12. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки, расположенные на расстоянии 2-3 м друг от друга.

13. Ведение мяча, поочередно, обводя поворотные стойки справа или слева по кругу.

14. Ведение мяча по «восьмёрке».

15. Эстафеты с ведением мяча и обводкой поворотных стоек.

16. Работа в парах. Игрок от центра поля на высокой скорости ведёт мяч и оставляет его под удар партнёру на линии штрафной площадки. Стартующий несколько позже партнёр должен без снижения скорости бега ударить по мячу и забить гол.

17. Комбинация «в стенку» - передачи мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Нападающий, на пути которого находится защитник, отдаёт мяч в сторону партнёра, выполняющего роль стенки. Быстро переместившись на свободное место (убежав от защитника), он получает от партнёра ответную передачу в одно касание и продолжает ведение мяча или выполняет удар по воротам.

18. Игра 1:1 в двое ворот, обозначенных стойками. Оба игрока за определённое время (2-3 мин) стремятся с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть друг друга и забить как можно больше голов в ворота соперника.

19. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков вбрасывает мяч из-за боковой линии движущемуся навстречу партнёру, а сам делает рывок к

воротам соперника, получает мяч от партнёра, выполняет ведение и удар по воротам.

20. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр из-за боковой линии вбрасывает ему мяч по направлению движения, а сам делает рывок к воротам соперника. Игрок, приняв мяч, выполняет ведение и передаёт мяч для завершения атаки выходящему к воротам партнёру, следует приём мяча и удар по воротам.

21. Взаимодействие трёх игроков. Игрок на половине поля соперников готовится вбросить мяч из-за боковой линии. Во время замаха к нему устремляется партнёр и уводит за собой соперника. В освободившуюся зону внезапно врывается игрок, получает вброшенный ему мяч, выполняет ведение и удар по воротам.

22. Игра 3:3 с ударом по воротам. Занимающиеся делятся на три команды, в каждой по 3 игрока. Игроки команд А и С выстраиваются в линию каждая около своих ворот, команда В (с мячом) - на линии центра поля. По сигналу игроки команды В начинают передвигаться к воротам команды А, стремясь обыграть соперника и забить гол. Если им это удаётся, то они получают одно очко. Команда А после забитого гола или отбора мяча у соперника меняется местами с командой В и атакует ворота команды С. Меняясь подобным образом, команды набирают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

23. Игра 2:3, 3:4, 4: 5 в одни ворота. Задача нападающих при численном превосходстве защитников - забить мяч в ворота, а обороняющихся - отобрать мяч.

24. Работа в парах: атакующая комбинация из угла поля (короткий угловой). Игрок направляет мяч низом с углового сектора партнёру (занявшему позицию недалеко от боковой линии), быстро перемещается на свободное место, получает от партнёра ответную передачу в одно касание и выполняет ведение мяча в штрафную площадь ворот соперника.

25. Соревновательно - игровое задание «Угловой удар в цель». В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 2 м. Игроки выполняют по 5 ударов с углового сектора. За каждое попадание в круг начисляется одно очко. Соревнования можно проводить как личные, так и командные. Игрок выполняет навесную подачу с углового сектора в штрафную площадь. Партнёр занимает позицию около 11-метровой отметки. В момент когда мяч уже в полёте, он выполняет рывок во вратарскую площадь и в прыжке ударом головой направляет его в ворота и др.

3.2 Изучение уровня физического развития и физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

В ходе педагогического эксперимента, нами была внедрена разработанная экспериментальная методика обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет с двигательной направленностью, развивающая точностостные движения, используя специальные игровые упражнения и игры.

В начале эксперимента мы изучили уровень физического развития юношей контрольной и экспериментальной группы, обратили внимание, что по данным показателям отличия не наблюдались, это говорит об однородности контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Юноши имеют хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, средние значения для данного возраста, что удовлетворяет условиям педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели уровня физического развития юношей контрольной и экспериментальной группы

Показатели	ЭГ	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Масса тела (кг)	32,8±1,1	34,2±0,8	1,0	≤0,05
Длина тела (см)	140,3±1,3	141,9±1,2	0,9	≤0,05
ЧСС (уд/мин)	85±4,5	84±3,9	0,2	≤0,05
АД сист. (мм. рт. ст)	103±3,5	101±2,4	0,5	≤0,05
АД диаст. (мм. рт. ст.)	52±1,9	54±3,3	0,5	≤0,05

Экспериментальная методика не включала высокие физические нагрузки, которые способны вызвать изменения в функциональной системе юношей контрольной и экспериментальной группы, поэтому при оценке их физического развития мы ограничились показателями, отраженными в таблице.

Таблица 2

Показатели уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной группы

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	P
Проба Ромберга «Журавль» (с)	5,9±0,3	3,2±0,6	≤0,05
Глубина наклона с тумбочки (см)	7,1±1,0	4,2±0,5	≤0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	12,6±0,2	9,3±0,5	≤0,05
Челночный бег 4х9 м (с)	11,7±0,1	13,9±0,07	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	154±2,2	133±2,6	≤0,05
Бег 1200 м (мин, с)	5,42±0,2	6,34±0,1	≤0,05

Уровень физической подготовленности мы изучали, используя контрольные испытания (тесты), отраженные в таблице 2.

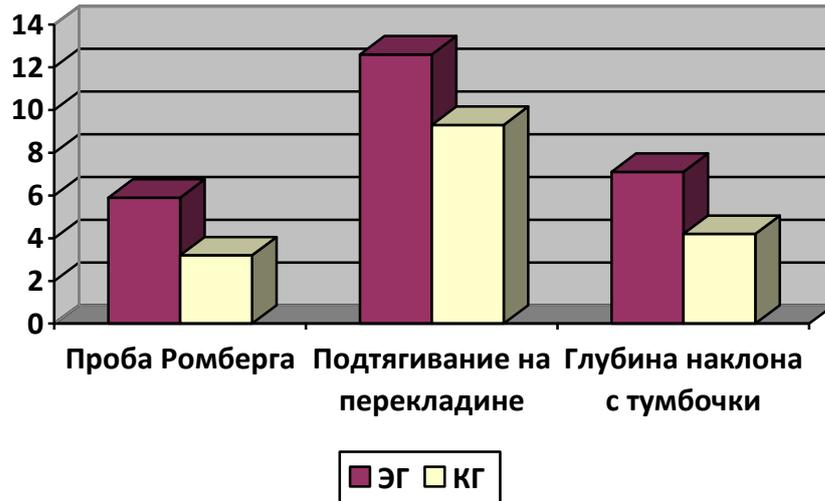


Рис. 1 Показатели уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной группы

По результатам можно сделать заключение, что в ходе педагогического эксперимента юноши экспериментальной группы показали в тестах результаты выше юношей контрольной группы, это связано с тем, что в методике обучения юношей экспериментальной группы преобладают задания, на координацию движений, на точность удара это оказало прямое воздействие на вестибулярный аппарат юношей.

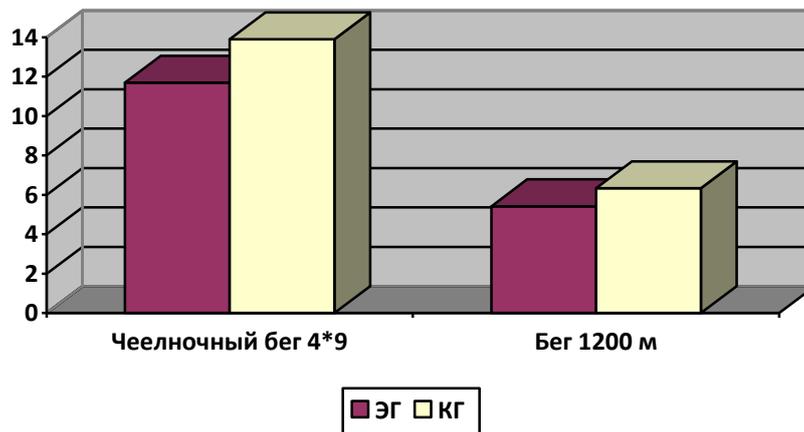


Рис. 2 Показатели уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной группы

Применение и отработка игр, в содержании которых отрабатывались технические приемы выполнения точных ударов и передач по воротам

(рис.1,2), оказали хорошее воздействие на физическую подготовленность юношей экспериментальной группы

3.3 Результаты точности передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет в ходе педагогического эксперимента

Техническую подготовленность юношей в ходе эксперимента мы изучали, рассматривая технику владения мячом юношей контрольной и экспериментальной группы в обычных условиях, в ходе учебно-тренировочного процесса и технику точности выполнения передач и ударов по воротам.

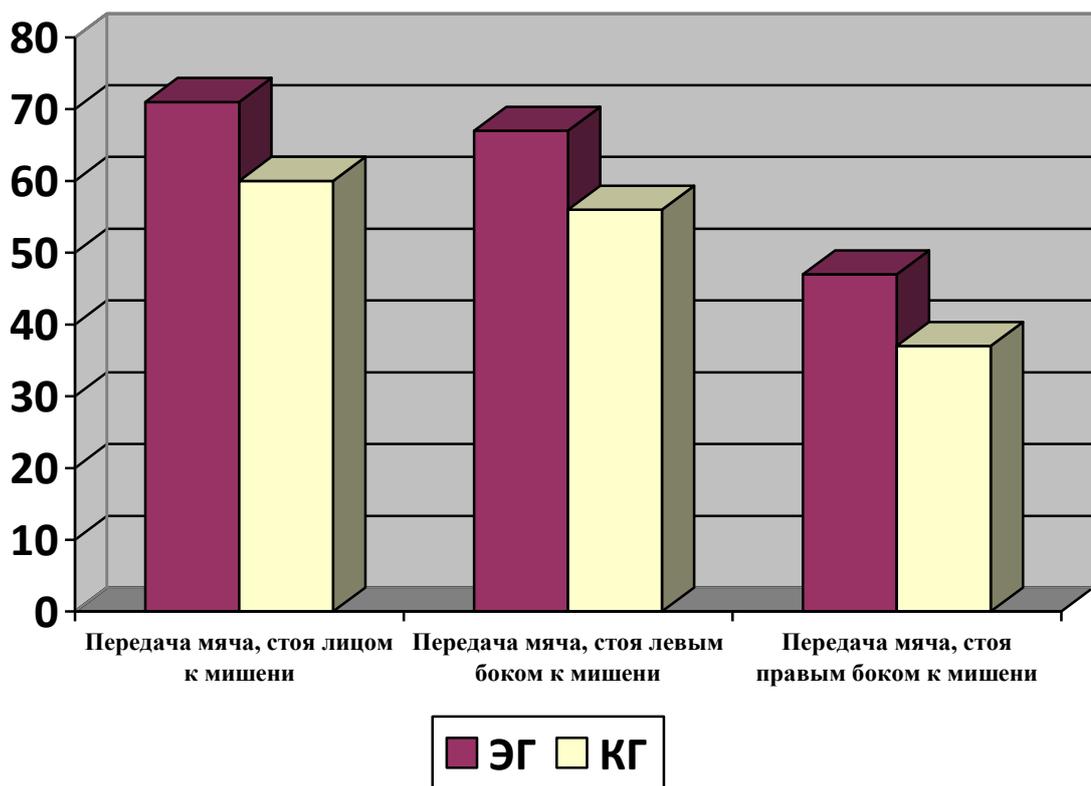


Рис. 3 Результаты точности передач мяча юношей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 3

**Показатели точности передач мяча в контрольной и
экспериментальной группе (%)**

Показатели	КГ	ЭГ	Р
Точность передачи мяча, стоя лицом к мишени	60±3,0	71 ±2,2	≤0,05
Точность передачи мяча, стоя левым боком к мишени	56±3,1	67±2,3	≤0,05
Точность передачи мяча, стоя правым боком к мишени	37±2,4	47±2,4	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, стоя лицом к мишени	56±3,8	69±2,7	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, стоя левым боком к мишени	54±3,5	67±2,3	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча ударом левой ногой, стоя правым боком к мишени	37±2,8	48±1,2	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, передвигаясь к мишени	58±2,8	63±2,8	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча ударом правой ногой, передвигаясь вдоль мишени левым боком к ней	51±3,2	64±2,2	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча ударом левой ногой, передвигаясь вдоль мишени правым боком к ней	37±2,4	45±2,0	≤0,05

В ходе педагогического эксперимента была подтверждена эффективность влияния разработанной методики на целевую точность движений юных футболистов (таблица 3, рис. 3,4)

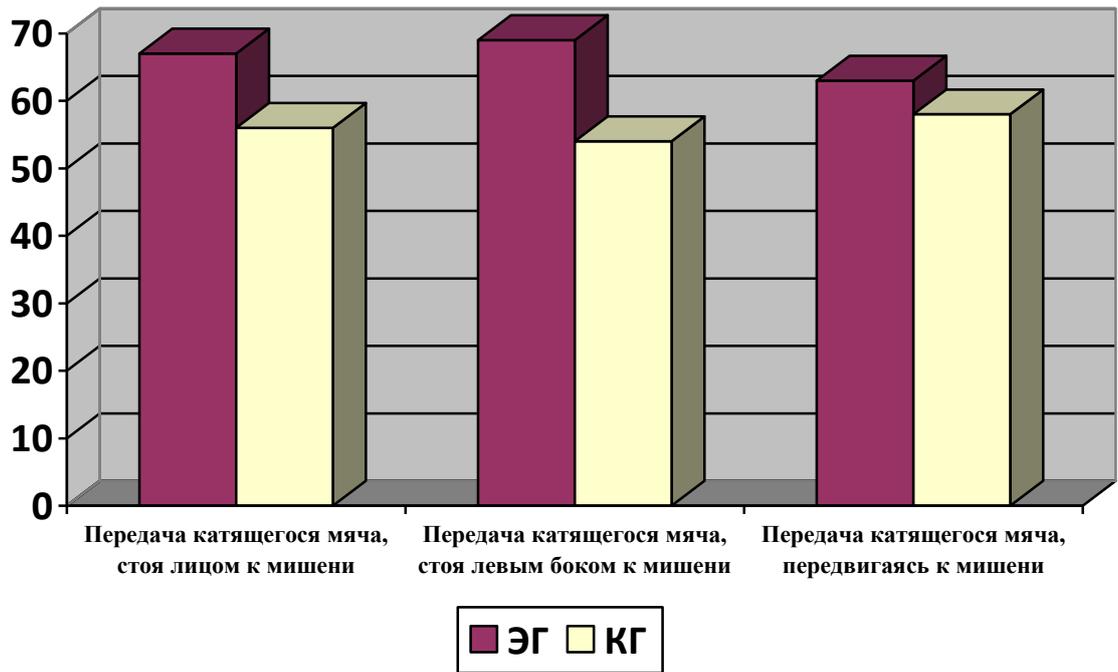


Рис.4 Результаты точности передач мяча юношей контрольной и экспериментальной групп

На основании результатов педагогического эксперимента по контрольным тестам, заметна положительная динамика юношей экспериментальной группы в упражнениях с неподвижным мячом из стандартных положений при ударах, так и в упражнениях с катящимся мячом из разных положений.

Изучая результаты контрольных тестов (таблица 4, рис. 5,6), можно заключить, что целенаправленный учебно-тренировочный процесс на отработку технических приёмов, используя игры, разного содержания и характера ведут к формированию важного в футболе технического приёма точных ударов по воротам, от результата которого зависит исход игры.

Показатели точности ударов по воротам в контрольной и экспериментальной группе (%)

Показатели	КГ	ЭГ	P
Точность удара по неподвижному мячу, стоя лицом к воротам	57±3,2	71 ±2,4	≤0,05
Точность передачи неподвижного мяча, стоя левым боком к воротам	54±3,9	74±2,4	≤0,05
Точность передачи неподвижного мяча, стоя правым боком к воротам	32±2,2	48±2,1	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, стоя лицом к воротам	50±3,4	66±2,4	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, стоя левым боком к воротам	46±3,5	65±2,3	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча, передвигаясь к воротам	54±2,8	67±1,2	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча ударом правой ногой, передвигаясь вдоль ворот левым боком	53±3,2	66±2,2	≤0,05
Точность передачи катящегося мяча ударом левой ногой, передвигаясь вдоль ворот правым боком	29±2,4	35±2,0	≤0,05

Способности юношей более экономно и целесообразно осуществлять множество движений развивается благодаря играм, которые эффективно решают задачи разносторонности физической подготовки. Наиболее эффективным является игровой метод, совместно с методом регламентированных упражнений, которые способствуют направленному развитию двигательных способностей юношей и успешному обучению технике игры в футбол.

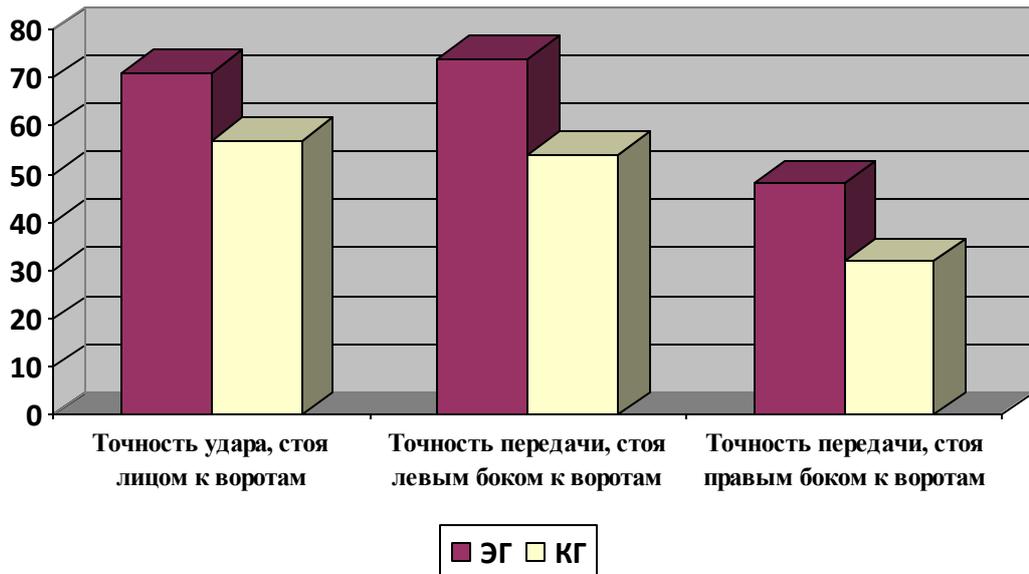


Рис. 5 Результаты точности ударов по воротам по неподвижному мячу

Получить всестороннее физическое развитие, повысить уровень физической подготовленности, участвовать в соревнованиях, дают возможность дополнительные занятия в секциях по футболу в школах. Такой вид спорта как футбол, своими позитивными факторами влияющий на всестороннее развитие ребенка, может использоваться в различных формах внеурочной и урочной работы по физическому воспитанию в школах.

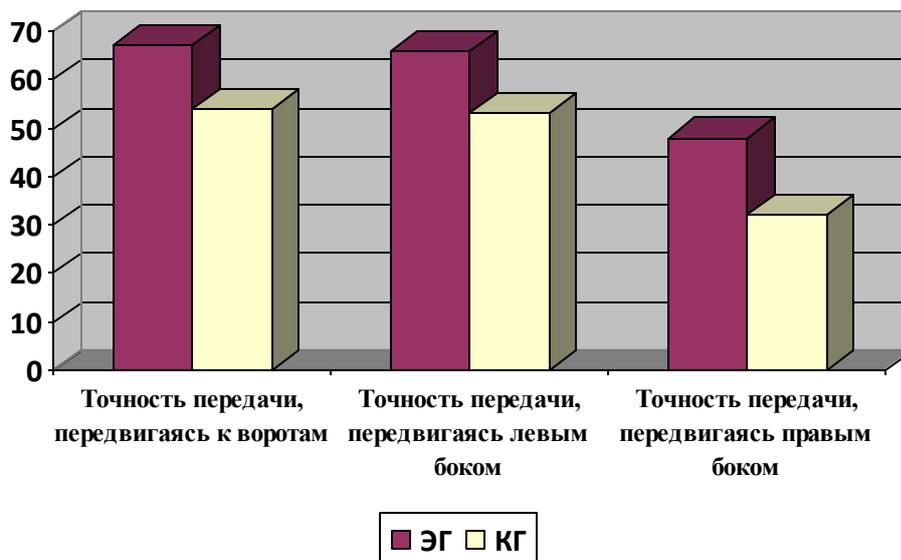


Рис. 6 Результаты точности ударов по воротам катящегося мяча

Юноши контрольной и экспериментальной группы в завершении педагогического эксперимента участвовали в 3 контрольных встречах команд, где победу одержали юноши экспериментальной группы со счётом 3:1, 4:2 и 5:2 что в некоторой степени даёт основание полагать положительное влияние разработанной методики обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет, используя игры и игровые ситуации для развития целевой точности движений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Методика обучения технике передач и ударов по воротам юных футболистов 10-11 лет повысила технические умения игроков, вырос результат выступлений экспериментальной группы юных футболистов на соревнованиях. Нами была разработана методика, основанная на сочетании контрастных и близких заданий, требующих целевой точности движений в изменяющихся условиях. Смысл применения контрастных заданий состоит в том, что выполнение одного и того же по внешним признакам, точностного двигательного действия в различающихся пространственных условиях, способствует дифференцированному восприятию этих условий. Положительный эффект достигается при постепенном переходе от контрастных заданий к игровым.

2. Одна из главных задач на начальном этапе тренировки - это развитие координационных способностей за счет увеличения объема упражнений, расширяющих двигательный потенциал занимающихся. В качестве средств рекомендуется использовать упражнения, включающие различные ускорения, требующие быстрой смены скорости и направления движений, высокой координационной согласованности, смены характера двигательной деятельности. Правильный выбор характера тренировочной нагрузки, в зависимости от возраста юного футболиста, а также от периода подготовки, позволяет не только улучшить физические данные игроков, но и добиться высокого командного результата. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности футболистов. К упражнениям высокой координационной сложности, относились те, которые выполнялись с большим количеством сложных перемещений в пространстве, с сопротивлением, с большой или максимальной интенсивностью нагрузки и

со средним или большим количеством участвующих спортсменов. Условия их выполнения были приближены к игровым. Степень координационной сложности внезапными изменениями обстановки, требующими организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков - и особенно специальной ловкости, обеспечивают эффективность реализации технико-тактического потенциала спортсмена.

3. На основании результатов педагогического эксперимента по контрольным тестам, заметна положительная динамика юношей экспериментальной группы в упражнениях с неподвижным мячом из стандартных положений при ударах, так и в упражнениях с катящимся мячом из разных положений. Целенаправленный учебно-тренировочный процесс на отработку технических приёмов, используя игры, разного содержания и характера ведут к формированию результативных передач и точных ударов по воротам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Электронный ресурс] / К. Бишопс, Х.-. Герард. - Электрон. дан. - Москва, 2008. - 168 с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: , 2004. - 244 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс] : учеб. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 536 с.
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
5. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
6. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : монография - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 232 с.
7. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2007. - 160 с.
8. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
9. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт [Электронный ресурс] / Б. Кафка, О. Йеневайн. - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 176 с.
10. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола

- [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2015. - 186 с.
11. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2008. - 208 с.
 12. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2008. - 312 с.
 13. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
 14. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 128 с.
 15. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс] : справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2009. - 272 с.
 16. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
 17. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
 18. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
 19. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2011. - 200 с.
 20. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 104 с.

21. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 568 с.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23с.
23. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.
24. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 352 с.
25. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 208 с.
26. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) монография / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. - Москва: Советский спорт, 2013. - 68 с.
27. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Электрон. дан. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203с.
28. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург: УрФУ, 2014. - 244 с.