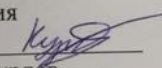
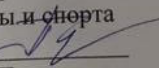


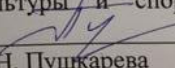
Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Совершенствование техники владения мячом у детей 7-9 лет в
мини-футболе**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Курдов Родион Эдуардович,
обучающийся группы ФК-1601z
заочного отделения
08.07.20 
дата Р.Э.Курдов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
08.07.20 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Пушкарева Инна Николаевна
Кандидат биологических наук,
Доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
08.07.20 
дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Научно-методические основы технической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся мини-футболом.....	5
1.1. Анатомо-физиологическая характеристикадетей7-9 лет....	5
1.2. Характеристика техники владения мячом в мини-футболе.	9
1.3. Средства и методы обучения действиям с мячом детей 7-9 лет.....	19
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	37
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

На вопрос, какое главное оружие игрока на поле, несомненным ответом будет - техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом в самых различных ситуациях. Технически подкованный футболист может даже в одиночку обыграть нескольких противников, создать опасный момент у ворот, с легкостью отобрать мяч у атакующего соперника или просто поддержать мяч, тем самым сбив атакующий прорыв противника. Именно поэтому на первый план выходит стремление улучшить технику владения мячом у футболистов.

В ходе матча возникают самые разные игровые ситуации. Но победу в мини-футболе можно одержать не благодаря счастливому случаю, а владея в совершенстве умением вести мяч, передавать и совершать удары. В тренировочном процессе достигается высокая степень концентрации, владение основными техническими умениями.

Рассматривая тренировочный процесс юных футболистов 7-9 лет, важно учитывать особенности данного возраста и использовать адекватные средства и методы. Одним из методов выступает соревновательно-игровой метод, в полной мере удовлетворяющий потребность детей младшего школьного возраста в гармоничном физическом развитии. Занятия футболом предъявляют к младшим школьникам определенные требования, касающиеся всесторонней спортивной подготовки: физической, технической, теоретической и волевой, что обеспечивается за счет постоянного тренировочного процесса. Техническая подготовленность юных футболистов 7-9 лет является основой результативности и зрелищности игры, в частности важными является способность младших школьников к технико-тактическому мастерству. Вышеизложенное и определило актуальность темы выпускной квалификационной работы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 7-9 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике владения мячом в мини-футболе.

Цель исследования: совершенствование техники владения мячом детей 7-9 лет в мини-футболе.

Задачи исследования:

- Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
- Разработать методы совершенствования техники владения мячом игроков 7-9 лет в мини-футболе.
- Экспериментально доказать эффективность применения разработанных методов на совершенствование техники владения мячом игроков 7-9 лет в мини-футболе.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на 53 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 37 источников. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Научно-методические основы технической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся мини-футболом

1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей 7-9 лет

Дети 7-9 лет относятся к младшему школьному возрасту. Поэтому рассмотрим свойственные именно этому возрасту особенности, воздействующие на организм ребенка, его физическую и умственную активность [27]. Именно возраст 7-9 лет предоставляет большие возможности для совершенствования физических качеств, так как в этот период подвергаются изменению многие системы организма. Дети данного возрастного промежутка имеют хорошие тенденции усваивать двигательные движения.

Учителю требуются глубокие знания в области физиологии, анатомии и психологии ребенка, чтобы правильно и профессионально выстроить работу с этой категорией обучающихся.

Важно принимать во внимание особенности этого конкретного возраста, потому что всем возрастным периодам характерны свои отличительные признаки, которые напрямую связаны с двигательной активностью. Огромное значение в развитии детей составляет их здоровье. Если ребенок физически здоров, он может овладеть той самой базой упражнений, что необходима ему и при обучении.

В возрасте 7-9 лет в большей степени связаны между собой учебная деятельность, физическое развитие ребенка и состояние его здоровья. Физическое развитие детей данного возраста протекает размеренно и равномерно, это относится и к увеличению массы и длины тела, выносливости и жизненной емкости легких.

В этот возрастной период в строении опорно-двигательного аппарата преобладает хрящевая ткань, окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей только происходит, и это нужно учитывать. Также

необходимо заботиться о правильной позе, осанке, походке детей. Усидчивость у них еще не выработалась, поэтому спортивному преподавателю нужно подготовиться к долгой и кропотливой работе, для того чтобы дети научились выполнять данные задания, а в дальнейшем – и весь заданный алгоритм упражнений.

Темп роста выравнивается: к 8-9 годам рост у ребенка составляет от 120 до 130 см. Ежегодно, постепенно и равномерно прибавляется рост (в среднем от 5 см), вес (на 2 - 2,5 кг).

В зоне груди и живота появляются отдельные концентрации жировых клеток под кожей, которые при отсутствии обязательного контроля могут привести к ожирению. В этот период ребенок становится более работоспособным и физически сильным, так как его мышечная система укрепляется. Развитие мышечной системы происходит благодаря правильному количеству движений и мышечной работы, что приводит к увеличению объема мышц и мышечной силы. Продолжается укрепление костей, но все же итоговое окостенение еще не завершилось, и кости скелета, особенно позвоночника, отличаются слабостью и большой податливостью внешним воздействиям. Для младших школьников весьма необходимы и важны ежедневные систематические физические упражнения. В сердечно-сосудистой системе продолжает снижаться частота пульса (с 5 до 11 лет снижается со 100 до 80 ударов в минуту) и повышаться артериальное давление (110/70 мм рт. ст.). Гемоглобина в крови у ребенка этого возраста содержится меньше (по сравнению со взрослыми) от 70 до 75% против 80% у взрослого. Масса сердца в отношении веса всего тела близится к нормам взрослого: 4 г на 1 кг веса всего тела, но все-таки пульс остаётся учащённым - до 84 - 90 ударов в минуту против взрослого 70 - 72.

Органы пищеварения и пищеварительные системы сформированы отлично, функционируют правильно, процесс пищеварения не отличается от пищеварения у взрослых людей. Строение органов мочеиспускания сравнимо со взрослым.

Особенности физического развития детей 7-9 лет позволяют им без перенапряжений и явного утомления заниматься 4-5 часов, но при этом важно соблюдать режим дня, не допускать переутомления, которое отрицательно влияет на организм ребенка.

Нервная система формируется посредством расширения аналитических способностей, ребенок задумывается о поступках, своих и окружающих людей. И все же в поведении у детей рассматриваемого возраста еще много игровых компонентов, они еще не приспособлены к длительной сосредоточенности. Годом к 8 - 9 завершается анатомическое формирование структуры головного мозга. Но все-таки в функциональном смысле мозг ещё недостаточно развит. И это развитие происходит под влиянием учебных занятий в школе, для которых требуется долгое усилие внимания, сосредоточенная умственная работа, заучивание и удерживание в памяти постоянно поступающего учебного материала. В этом возрасте большие перемены происходят и в познавательной области ребенка. Память имеет ярко выраженный познавательный характер. Замечательно формируется механическая память. Напряженно создаются способы запоминания: от более простых (воспроизведение, внимательный долгий разбор чего-либо) до сортировки и понимания взаимосвязи различных частей материала.

Совершается переход от невольного восприятия до целенаправленного свободного просмотра за вещью, темой.

Дети могут строить взаимосвязи между частями увиденного. Это отлично иллюстрирует такой пример: если ребенка просить рассказать, что он видит на картине, то в возрасте от 2 до 5 лет он рассказывает либо показывает нарисованные на картине объекты, от 6 до 9 лет - описывает картину, а с 9 лет дает собственное толкование того что изображено на картине.

В младшем школьном возрасте осуществляется воспитание воли, чему весьма способствует учеба, так как обучение постоянно призывает к самодисциплине. У детей появляется способность к становлению

самоорганизации, они изучают методы планирования, растет самоконтроль и самооценка. Появляется способность концентрировать свое внимание на не увлекательной деятельности.

Меняется зона мышления. Познавательная активность в данном возрастном периоде высокая. Это выражается в том, что ребенок устремляется к познаниям, задает множество вопросов и увлекается всем окружающим: почему небо синие, а трава зеленая, как ездят машины, летают самолеты и т. д. Дети уже способны изображать обстановку и действовать в ней. Наглядно-образное мышление - это основной вид мышления в данном возрасте. Первые два года в процессе обучения видно преобладание наглядных образцов учебного материала, но постепенно их использование сокращается. И таким образом, наглядно-образное мышление заменяется мышлением словесно-логическим.

В интересующем нас возрасте детям присуща игровая деятельность. Для того, чтобы правильно и без перегрузки развить функции мышления имеются игры, требующие проявления ловкости, силы, быстроты, как самих движений, так и реакции на разные обстоятельства и ситуации игры. С уверенностью можно утверждать, что в это время большое значение имеют подвижность, игры, так как они несут очень важную развивающую функцию для таких качеств, как: острота ощущений и восприятия, внимание, воображение, оперативная память, волевые качества, социальные чувства. Важно помнить, что многое зависит от правильно построенного процесса игры и педагогического руководства игровой деятельностью. Подвижные игры благотворно влияют и на физическую подготовку обучающихся, и на эмоциональное состояние, из-за того что дети эмоционально и ярко переживают то, что происходит с ними и вокруг них.

Для детей рассматриваемого возраста немаловажное значение имеют такие эмоциональные факторы как движения, мимика, голосовая установка, жесты. Ребенок такого возраста со своим эмоциональным состоянием справляется еще не в полной мере. Эмоции берут верх, преобладают над ним

и ему трудно справиться, поэтому ребенок не способен так, как взрослые, полностью контролировать происходящую ситуацию.

После анализа анатомо-физиологических и психологических нюансов возраста 7-9 лет, формулируется вывод: необходимо правильно и корректно строить занятия физическими упражнениями с детьми данного возрастного периода. Эти упражнения должны строиться с учетом физической подготовленности обучающихся. Нагрузку необходимо правильно рассчитывать в соответствии с возрастом ребенка. Наглядно-образный характер с простым и доходчивым объяснением – основа обучения.

Также особое внимание нужно обратить на формирование правильной осанки и правильного дыхания при выполнении физических упражнений. На занятиях активно использовать подвижные игры, служащие незаменимым воспитательным средством развития физических и морально-волевых качеств младшего школьника.

1.1. Характеристика техники владения мячом в мини-футболе

Прежде чем начинать разговор о тренировке техники владения мячом, нужно объяснить, что понимается под термином техника. "Техника" с греческого языка переводится как «искусность, мастерство». В мини-футболе технику владения мячом рассматривают как средство ведения игры, а также в некоторой степени как внешнюю форму движений игроков. Игровые приемы с мячом являются главной составляющей мини-футбола. Каждый полевой игрок, чтобы научиться хорошо играть, должен овладеть техникой: ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости, посылая его точно и сильно в цель (в ворота, партнеру и т.п.); остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета; ведения мяча с изменением скорости и направления движения; отбора мяча у соперника во время передач, приема и ведения; вбрасывания мяча; обманных движений (финтов)

на удар, передачу, ведение, отбор и т.д. Вратарь, кроме приемов полевого игрока, должен владеть техникой ловли, отбивания, переводов и введения мяча в игру [6].

Передачи мяча различаются по дистанции, направлению, траектории и характеру.

Передачи по дистанции в мини-футболе:

короткая (на 5-10 м) – позволяет двум игрокам комбинировать друг с другом, освобождаться от атаки соперника, преодолевать небольшое расстояние;

средняя (на 10-20 м) - считается основной в футболе, т.к. универсальна (может применяться на всех этапах игры и не требует больших усилий) и способна решать многие игровые задачи;

длинная (свыше 20 м). Главное ее назначение - преодоление пространства. Эффективна при переводе мяча из центра на фланг, с края на край и с фланга в центр. Ее часто пользуют в обороне (переадресуют мяч в линию нападения, пытаются обезопасить атакуемые ворота) и в крайнем нападении (для направления мяча в центр или в зону удара)

Передачи по направлению в мини-футболе:

продольная - наиболее эффективная для преодоления пространства. Используется для передачи мяча партнеру, находящемуся на активном свободном месте, «открытому», или при обеспечении безопасности ворот отбойной (без адреса) передачей;

диагональная - может решить ряд задач: преодолеть пространство, скорректировать направление атаки, совершить комбинацию, обезопасить свои ворота - является универсальной;

поперечная – наименее эффективна, не решает задачу продвижения атакующих в сторону ворот соперника, сильно снижает темп игры, а в случае перехвата мяча может создать реальную угрозу воротам атакующих;

дугообразная - придает мячу боковое вращение, чем оно сильнее, тем больше отклонение мяча от прямой линии, тем круче дуга передачи.

Передача по траектории в мини-футболе:

низом - обладает высокой точностью;
высокая—пригодится для передачи мяча на длинную дистанцию (помогает обойти помехи - игроков соперников на пути мяча);
на средней высоте - используется на неровном грунте, на скользком поле, грязном, с лужами. Преимущество состоит в том, что мяч быстрее добирается до адресата, чем при высокой.

Передачи по назначению в мини-футболе:

передача на свободное место - высший уровень сложности, так как от игрока требуется высокая техника, острое "чувство мяча", тонкая согласованность действий с партнером;

передача в ноги—не сложная, особых умений не требуется: адрес ее понятен, траектория полета мяча позволяет партнеру выйти именно на мяч и овладеть им;

передача в зону - имеет место быть при вводе мяча в игру, организации атаки, в завершающей стадии атаки с фланга, ложном маневре в освободившуюся зону.

Своевременность, точность и маскировка характеризуют качество передач. Точность передачи зависит от правильного выбора и выполнения технического приема. Чем выше техника игрока, тем выше точность выполняемых футболистом передач и наоборот.

Основной техники игры в мини-футбол являются удары по мячу ногами. По способу выполнения они делятся на удары: внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Игроки в мини-футболе выполняют удары ногами в самых различных ситуациях и положениях: по неподвижным мячам, катящимся и летящим, с места, в движении, в прыжках и падениях и т.д.

Удар внутренней стороной стопы, или, как его называют футболисты, «щёчкой», в мини-футболе нужен для передач мяча на короткие и средние

расстояния, а также для атаки ворот с близкого расстояния. Этот удар выполняется с места или с разбега.

Удар серединой подъема достаточно популярен в мини-футболе. Он применяется для обстрела ворот и выполнения длинных передач.

Удар выполняется с разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча.

Удар внутренней частью подъема применяется при обстреле ворот и выполнении передач, особенно фланговых. Удар внешней частью подъема используется при атаке ворот и исполнении передач.

Удар носком в мини-футболе - один из часто используемых и наиболее эффективных при обстреле ворот соперников. Удар пяткой используется в основном, когда нужно сделать неожиданную передачу партнеру, который находится сзади. Ударом пяткой к тому же можно послать мяч в сторону от себя.

Удар-откидка мяча подошвой в мини-футболе применяется значительно чаще, чем удар пяткой. Этот прием применяется для неожиданной передачи мяча находящемуся за спиной партнеру.

Резаные удары. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема.

Удар-бросок стопы относится к фирменным футбольным техническим приемам. Он может быть использован для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 м, а также для обстрела ворот. Удар-бросок выполняется почти без замаха, а мяч направляется по высокой траектории.

Удары по мячу с лёта

Боковой удар с лёта. При выполнении этого приема главная сложность игрока состоит в том, что во время выполнения удара ему приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. Опорная нога нужно развернуть в направлении удара, туловище отклонить в сторону опорной ноги. С поворотом туловища выполняется замах бьющей ногой вверх и вбок (в горизонтальной плоскости) так, чтобы серединой подъема нанести удар в

середины мяча. В завершении удара - маховое движение бьющей ноги поперек туловища. Если удар выполнен правильно, мяч летит точно в цель. Удар по опускающемуся мячу через голову, часто всего неожиданный для противников, всегда срывает аплодисменты зрителей. Конечно, его исполнить под силу лишь хорошо координированным юным футболистам. Особую зрелищность удару придает выполнение его в прыжке.

Удар с полулёта выполняется серединой или внешней частью подъема в момент когда мяч отскакивает от площадки.

Удары головой по мячу

В мини-футболе игроки используют удары головой значительно реже, чем удары ногами.

При освоении начинающими игроками техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Следует обращать внимание на то, чтобы удары наносились головой в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлялась голова под мяч. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске. Следует заметить, что удар серединой лба отличается высокой точностью, которая объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полётом мяча и участием в ударе большой массы мышц тела футболиста. Сила удара серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения мышц шеи и спины в момент удара. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. Более сложным является удар серединой лба в прыжке. Он выполняется толчком одной или двумя ногами как с места, так и с разбега.

Удар боковой частью головы выполняются как в опорном положении, так и в прыжке.

Удар затылочной частью головы применяется, когда летящий на игрока мяч чуть выше его головы (или опускающийся мяч нет возможности каким-либо другим способом направить в сторону или вперед партнеру).

Наиболее сложным ударом по мячу головой является удар головой в броске (полёте). Техника его кардинально отличается от других способов ударов головой. Удар в броске нужен в случаях, когда мяч находится в полёте впереди игрока на низкой высоте (обычно ниже пояса) и труднодоступен для нанесения удара иным способом.

Остановки, или прием мяча

В мини-футболе прием (остановка) мяча достигается амортизирующим движением какой-либо части тела, а также расслаблением определенных мышечных групп, накрыванием мяча животом, стопой, голенью.

Интенсивность игры, повышенные скоростные действия игроков, отличающие этот вид спорта, не позволяют игрокам при приеме мяча полностью его останавливать. Как правило, игроки вынуждены в игре сразу же переводить мяч в удобное положение для выполнения следующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в сторону или за спину.

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы – наиболее часто используемый в мини-футболе, благодаря своему удобству, надежности и простоте в исполнении.

Этим же способом можно воспользоваться в случае принятия низко летящих на игрока мячей. Данный прием выполняется слитно. Он позволяет легко уйти от опекающего соперника.

Прием опускающегося на поле мяча «щёчкой» довольно быстро осваивается начинающими игроками.

Прием катящегося мяча подошвой. Данный прием в исполнении прост. Приняв мяч подошвой, игрок может сразу же перейти к ведению мяча или применению финта против своего опекуна.

Остановка опускающегося мяча подошвой сходна с обработкой мяча «щёчкой».

Прием опускающегося на поле мяча серединой подъема.

Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. Его удобно использовать для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча.

Прием прямо летящего на игрока мяча грудью - эффективный способ остановки, часто применяемый в игре.

Остановка мяча головой - довольно сложный для освоения прием. Этот способ остановки мяча нечасто применяется в игре.

Прием опускающегося мяча бедром. В мини-футболе этот прием используется для обработки навесных мячей, мячей, отскочивших от вблизи находящихся игроков.

Помимо выше перечисленных видов остановок и приема, в арсенале технических приемов занимающихся мини-футболом занимают места и такие способы обработки мяча, как остановка животом и остановка голенью. Если мяч с близкого расстояния отскакивает от площадки прямо на игрока, то его остановка осуществляется животом.

Прием мяча голенью в мини-футболе применяется эпизодически. Когда мяч приземляется прямо под игроком, то слегка приподнятая над подскочившим мячом голень гасит его отскок.

Ведение мяча(дриблинг)

Ведение мяча, или дриблинг - один из важнейших технических приемов в мини-футболе. Ведение в мини-футболе используется для того, чтобы игрок, владеющий мячом, смог выйти на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или атаки ворот. В ситуациях, когда противники плотно опекают всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.

В мини-футболе существуют различные способы ведения мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких

ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.

Самым универсальным способом для мини-футбола является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой. Первый способ позволяет игрокам передвигаться с мячом по прямой, по дуге или же с изменением направления. Второй способ осуществляется мягким скользящим касанием мяча подошвой, и обеспечивает наиболее надежный контроль мяча, одновременно позволяя игрокам легко менять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге.

Обманные движения (Финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне. Финты выполняются туловищем или ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой и выполняемых друг за другом частей: первого - ложного движения и второго - истинного движения. Истинное начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманные движения. Ложное движение должно выполняться в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро, чтобы противник не успел на него среагировать.

При выполнении финтов в мини-футболе, как правило, игроки используют различные варианты уходов с мячом (влево, вперед, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также сочетание различных обманных движений. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник искренне поверил в ваше намерение.

В основе финта «уходом» - неожиданное для соперника и быстрое изменение направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Естественно,

последний, пытаясь перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий же игрок, быстро изменив направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

Имеется множество вариантов выполнения данного финта. Например, финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема» эффективен против соперника, который с высокой скоростью приближается к игроку, ведущему мяч. При сближении с соперником атакующий игрок опирается на одну ногу, перенеся на нее вес тела. Одновременно внутренней частью подъема другой ноги он быстро "убирает" мяч от соперника в сторону опорной ноги, а затем легко уходит от него.

Финт «уходом с ложным замахом на удар» выполняется как в обороне, так и в процессе атаки. Когда игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника. В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево.

Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180°» довольно часто применяется в игре, например, когда игрок ведет мяч на стоящего на его пути соперника. Сблизившись с ним, он ставит опорную ногу впереди-сбоку от мяча и делает вид, что стремится нанести удар по мячу другой ногой. Сам же, вместо удара, пронесит бьющую ногу вперед, развернув стопу внутрь, а туловище наклоняет в сторону от мяча. Откатив мяч назад внутренней стороной стопы, атакующий игрок разворачивается на 180° и уходит от соперника.

Финт «остановка мяча подошвой» выполняется различными способами как с наступанием на мяч, так и без этого элемента.

Финт «убирание мяча подошвой» - один из самых эффективных в мини-футболе. Для выполнения этого финта мяч выступает приманкой. Например, игрок ведет мяч параллельно линии ворот, боком к сопернику. Ведение осуществляется ближней ногой к сопернику, соблазняя последнего на попытку отбора. Как только соперник пойдет на сближение, атакующий игрок откатывает мяч подошвой назад, разворачивается на 90° (т.е. лицом к воротам) и внутренней стороной стопы той же ноги проталкивает мяч вперед. Соперник проваливается, а атакующий на высокой скорости устремляется к цели.

Финт «проброс мяча мимо соперника» выполняется когда позади соперника образовалась свободная зона. Приблизившись к нему, атакующий игрок пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам обегает его с другой. Аналогично выполняется и финт с пробрасыванием мяча между ног опекуна. Такой прием особенно эффективен, когда его выполняет игрок, обладающий высокой скоростью

Отбор мяча

Специфика мини-футбола ставит перед каждым игроком задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперника и эффективно пользоваться ими в игре. Команде, имеющей в своем составе игроков, слабо владеющих техникой отбора, сложно добиться высоких результатов. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Если обороняющийся игрок замечает, что соперник на какое-то мгновение потерял контроль над мячом или отпустил мяч от себя слишком далеко, он предпринимает рывок к мячу. Наиболее эффективно при этом действует тот игрок, кто умеет точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их движения. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади-сбоку.

Отбором накладыванием стопы можно воспользоваться при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Обороняющийся игрок встает на пути соперника, ведущего мяч. Поймав удачный момент, он делает резкое ускорение вперед, накладывая стопу на мяч. При этом бьющая нога предварительно отводится назад, ее суставы и мышцы напрягаются. Развернувшись наружу, бьющая нога в виде препятствия выносится навстречу мячу, накрывая его стопой. В тот же момент туловище обороняющегося игрока подается вперед, а руки для поддержания равновесия откидываются в стороны. Натолкнувшись на жесткое препятствие, соперник оставляет мяч в ногах обороняющегося. Отбор накладыванием стопы особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели.

Отбор выбиванием можно осуществить резким выпадом бьющей ноги в направлении противника. Мяч выбивается из-под ноги атакующего игрока любой частью подъема или любой стороной стопы, или когда обороняющийся движется навстречу атакующему сопернику, или когда он находится сбоку от него, или когда он сближается сбоку-сзади с атакующим игроком.

Отбор перехватом может выполняться ногами, головой и различными частями туловища. Этот прием используется в основном тогда, когда соперник передает мяч партнеру. Угадав такое намерение, обороняющийся футболист ускоряется в нужном направлении и овладевает мячом.

1.2. Средства и методы обучения действиям с мячом детей 7-9 лет

Одним из главных условий спортивной подготовки является внедрение компетентностно-ориентированного подхода в процесс образования, когда на смену знаний, умений и навыков приходит понятие компетентности.

Воспитание компетентности в большей степени, по сравнению с традиционным воспитанием, ориентировано на личностное развитие обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни, способности к рефлексии, принятию ценности здоровья и занятий физической культурой, формирование основ саморегуляции.

Реализацию данного подхода, по мнению Н.Н. Кожуховой, начинать осуществлять нужно уже в младшем школьном возрасте, на данном этапе важно воспитывать правильное отношение к занятиям спортом, развивать у детей потребность в занятиях спортивной деятельностью [18].

По Б.М. Шустину, алгоритм организации спортивной подготовки юных футболистов состоит из следующих этапов:- проведение физических упражнений, как средства общей тренировки организма;
- проведение спортивных игр, соревнований по мини-футболу;- устройство физкультурминуток в процессе основных учебных занятий;
- построение самостоятельной деятельности детей с целью снятия физического и психического утомления;
- осуществление медико-педагогического контроля уровня физического развития младших школьников [35].

В организации подготовки юных футболистов обязательно должны учитываться их индивидуально-типологические особенности, начальный уровень физической подготовки, состояние здоровья [29]. В процессе спортивной подготовки тренер уделяет внимание на выработку у детей правильной осанки, двигательных действий (правильная, ритмичная, легкая ходьба, умение прыгать с места и с разбега, бег, разные виды метания, движения с мячами, лазанье). Тренеру важно учитывать индивидуальные особенности младших школьников, распределяя их по группам физического развития и выстраивая, соответственно, физические нагрузки в процессе спортивной подготовки.

В целом, спортивная подготовка маленьких футболистов должна характеризоваться последовательностью, постепенностью,

систематичностью и непрерывностью, а также активным и сознательным отношением педагога к данному процессу. И обязательно нужно учитывать возрастные особенности младших школьников. В контексте спортивной подготовки важно учитывать, что младший школьный возраст характеризуется усложнением характера эмоционально-волевой сферы личности, в связи с чем у детей начинает появляться стремление к самостоятельности, связанное с изменением мотивов поведения.

А.К. Осницкий отмечает, что психологической основой самостоятельности младших школьников является сформированная система саморегуляции деятельности. Осознанная саморегуляция деятельности, по мнению автора, имеет следующую структуру: цель деятельности; модель значимых условий; программа действий; оценка результатов; коррекция [28].

Для того, чтобы ребенок мог организовать свои действия в соответствии с целью, ему нужно соотнести цель с реальными условиями, выделить дополнительные условия для ее достижения при необходимости. Далее младший школьник должен упорядочить действия, средства и способы достижения цели. В этом процессе могут меняться модель и программа действий, неизменной остается цель до ее завершения. Самостоятельность в процессе спортивной подготовки характеризуется сознательной саморегуляцией поведения младших школьников, что выражается в способности мобилизовывать поведенческую активность для достижения значимых целей, для преодоления внутренних и внешних трудностей, в частности в спортивной деятельности [8]. То есть поведение младшего школьника уже не импульсивно и не обусловлено сиюминутной потребностью; он способен ставить цель, преодолевать препятствия, планировать действия по достижению цели, в том числе и в формировании необходимых физических качеств: выносливости, ловкости, смелости, координации движений, скорости реакции и гибкости. С точки зрения В.В. Варюшина, чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и

умениями, в основе которых лежит физическая, техническая и тактическая подготовка: 1. Физическая подготовка (в процессе данного вида подготовки воспитываются физические способности, повышается общий уровень функциональных возможностей организма, происходит разностороннее физическое развитие. Физическая подготовка бывает общей и специальной. Общая - направлена на повышение работоспособности юных футболистов в целом. Основными средствами выступают обще-развивающие упражнения с целью развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, улучшения координации движений, повышения уровня двигательных качеств. Специальная физическая подготовка развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности юных -футболистов. 2. Техническая подготовка (в процессе данного вида подготовки юные футболисты непрерывно обучаются технике мини-футбола, как совокупности специальных приемов, которые в различных сочетаниях используются в игре для достижения поставленной цели) [4]. 3. Тактическая подготовка (в процессе данного вида подготовки происходит организация индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие игроков команды по определенному плану, который включает средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, что позволяет целенаправленно вести борьбу с соперником, также на данном этапе совершенствуется игровая ловкость (разносторонняя тактическая подготовка) в результате использования в тренировочном процессе простых (технических), усложненных (техничко-тактических) и сложных (техничко-тактических, физико-психологических) упражнений [4].

Основной метод - это метод целостного воспроизведения. В.В. Варюшин отмечает, что структуру тренировочного процесса при обучении технике игры в мини-футбол целесообразно начинать с ведения мяча по прямой носком и подъемом, а затем внутренней и внешней стороной стопы по дуге, с обводкой стоек, используя начерченные на земле или в зале (мелом) линии. Одновременно в процессе ведения мяча по прямой разучивают

остановки мяча подошвой, а при ведении мяча с изменением направления - внутренней и внешней стороной стопы. Следующим этапом будет переход к изучению и опробованию остановок мяча в различных сочетаниях: ведение - остановка мяча, ведение с передачами мяча игроку на месте и в движении. Изучение ударов следует начинать с удара подъемом с рук или по прыгающему мячу серединой или внешней частью подъема в игровых упражнениях [4]. Далее, важно в общих чертах ознакомить юных мини-футболистов с техникой игры вратаря. Обучение техническому приему необходимо начинать с показа (2-3 раза) и объяснения, после чего участники должны опробовать упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются рекомендации по их устранению. Затем разучивание данного приема следует продолжить в простейших игровых упражнениях. Например, на расстоянии 10-12 м друг от друга ставятся гандбольные ворота. Двое игроков с мячами становятся в ворота. Футболист подбрасывает перед собой мяч и ударом серединой подъема посылает его в противоположные ворота, готовясь принять мяч от соперника. Вместо ворот можно поставить две стойки для обводки, связав их верхние концы тесьмой. Основной формой проведения занятий является комплексный урок, который состоит из четырех частей: - вводная часть (3-5 мин);

- подготовительная часть (15-20 мин);
- основная часть (40-45 мин);
- заключительная часть (5-7 мин).

У юных игроков в мини-футбол к 9 годам заметно прибавляются быстрота, сила, ловкость, улучшаются координационные возможности, повышается устойчивость внимания, а спортивное мышление позволяет решать более трудные тактические задачи. Юные футболисты предпочитают уже игры с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч, а также комбинированные эстафеты с бегом, прыжками через препятствия, элементами акробатики. Важным является соревновательный фактор. Постоянное стремление юных футболистов к соревнованию объясняет то

предпочтение, которое они отдают спортивным играм, сходным по динамическим структурам с мини-футболом (так называемые подводящие подвижные игры) [34]. Таким образом, начальная подготовка футболистов 7-9 лет должна основываться на компетентностно-ориентированном подходе в процесс образования, когда на смену знаний, умений и навыков приходит понятие компетентности. В тренировочном процессе юные футболисты овладевают навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая и тактическая подготовка.

Занятия мини-футболом являются одним из способов активной деятельности, которая приносит значительную пользу для здоровья, улучшает и физическое и психологическое состояние детей, обеспечивает комплексную тренировку всего организма. Относительно психологических особенностей спортивной деятельности отмечаются следующие моменты: занятия мини-футболом развивают волевые качества младших школьников, лидерские способности, умение работать в команде. Мини-футбол, как вид спортивной игры, подразумевает соревнование, а значит победы и поражения. Это погружает детей в различные жизненные ситуации, такие как успех и неудача, и развивает целеустремленность, настойчивость, упорство [22]. Для занятий мини-футболом требуется тщательное планирование: юным спортсменам необходимо искать лучшие способы достижения победы. По мнению Е.Н. Гогунова, Б.И. Марьянова, конструктивный расход энергии, обеспечиваемый занятиями мини-футболом, очень полезен в поддержании хорошего самочувствия и настроения. Спортивная деятельность обеспечивает баланс позитивной энергии в организме ребенка. Младшие школьники, регулярно занимающиеся спортом, справляются со стрессом гораздо лучше, чем их сверстники, не занимающиеся спортивной деятельностью [8]. Спортивная деятельность младших школьников сочетает два очень важных фактора: с одной стороны, они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и

эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания в области спорта.

Занятия мини-футболом призваны решить целый комплекс важных для детей задач: удовлетворение потребности в движении и стабилизирование эмоций, овладение своим телом, развитие не только физических качеств, но и умственных, психических и творческих способностей в достижении успеха в соревнованиях. [10].

Традиционно используются следующие методы спортивной подготовки юных игроков в мини-футбол:

1. Наглядный метод (обеспечивает яркость восприятия и двигательных ощущений, что является необходимым для возникновения у детей представления о движении).
2. Словесный метод (обращается к сознанию детей, помогает осмысливать поставленную задачу сознательного выполнения спортивных упражнений).
3. Практический метод (осуществление спортивной подготовки разного рода упражнениях, формирование у детей способности замечать мышечно-моторные ощущения).
4. Соревновательно-игровой метод (его возможности безграничны: совершенствование двигательных навыков, проявление творческой инициативы, развитие способности к взаимодействию) [26]. В качестве средства подготовки юных футболистов выступает игровое пространство - совокупность условий предметно-развивающей среды как системы материальных объектов деятельности, функционально моделирующей содержание их духовного и физического развития. Игровое пространство включает в себя организующее игровое поле, спортивное оборудование для физических упражнений, соревнований, спортивных игр. Для проведения спортивных игр, с точки зрения С.Я. Лайзана, важно научить младших школьников обращаться с мячами (футбольным, волейбольным, баскетбольным). Упражнения такого рода по своей сути динамичны и эмоциональны, они способствуют: - развитию силы, координационных

способностей, скоростно-силовых качеств, быстроты простой и сложной двигательных реакций; - требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной точности движений; - влияют на развитие у детей младшего школьного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, рациональности мышления) так и физиологических - усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ [20].

Игры, используемые в подготовке юных футболистов, очень разнообразны; они делятся на две большие группы: подвижные и спортивные [12]. Спортивные игры - это высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. По мнению С.Я. Лайзане, подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества [20]. Юные спортсмены проявляют интерес не столько к очкам и баллам, которые они зарабатывают в процессе сдачи нормативных и технических требований, сколько к процессу построения движений, моделированию игровых ситуаций, к процессу живого общения и коммуникации, к дискуссии, проблематизации, критике, к поиску решений. В.В. Варюшин описывает четыре основных метода подготовки юных мини-футболистов: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой [4]. При фронтальном методе тренер дает всем занимающимся одинаковое задание, и оно выполняется одновременно всеми под руководством тренера. При групповом методе занимающиеся разделяются на

группы, получающие отдельные задания. Тренер работает или с одной группой, или поочередно переходит от одной к другой. При индивидуальном методе каждый занимающийся получает персональное задание и выполняет его индивидуально, но под контролем тренера. С точки зрения В.В. Варюшина, для тренировки в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Также важен и порядок выполнения занимающимися заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или отдельно. Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части при условии большого количества мячей в работе над техникой. Главная положительная сторона группового метода в том, что он позволяет тренеру давать задания, соответствующие индивидуальным особенностям, техническим возможностям, физической подготовленности игроков. Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены "станций" (мест) [4]. А.Б. Бушев отмечает, что в процессе роста спортивного мастерства, тренировки приобретают все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки важным компонентом является поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него [3]. А.Б. Бушевым разработаны соревновательно-игровые задания, применимые в тренировочном процессе юных футболистов. Все соревновательно-игровые задания разбиты на блоки, которые включали: блок А - задания на развитие физических качеств; блок Б - задания на развитие "чувства мяча"; блок В -

задания, направленные на обучение ударов различными способами; блок Г - задания, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами; блок Д - задания, направленные на обучение ведения мяча различными способами; блок Е - задания, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в мини-футбол [3]. Игровые задания проводятся в каждой части занятия, чередуясь с "неигровыми", и такое соединение метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у младших школьников устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Упражнения в форме игры на развитие физических качеств проводятся в основной части, после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических элементов [22]. Игровые упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты и ловкости проводятся во второй половине основной части занятия. Задания на развитие выносливости выполняются в конце подготовительной и в конце основной части, на развитие гибкости - в подготовительной и заключительной части занятия. Игровые задания, способствующие запоминанию терминологии мини-футбола, проводятся в качестве активизации внимания учащихся и активного отдыха несколько раз в течение тренировочного занятия. В заключительной части занятия используются игры преимущественно малой и средней интенсивности, в основу которых положены несложные действия с мячом, задания на внимание, быстроту реакции, короткие перебежки. По мнению А.Б. Бушева, подобное сочетание проведения соревновательно-игровых заданий с программным материалом по мини-футболу оптимизирует и делает увлекательным и интересным тренировочный процесс по мини-футболу для детей 7-9 лет, и в будущем способствует повышению интереса занимающихся к мини-футболу [3]. Таким образом, в тренировочном процессе юных футболистов используется совокупность средств и методов, систематическое

использование которых способствует оптимизации двигательного режима, улучшению спортивной подготовки, повышению умственной работоспособности.

Соревновательно-игровой метод - метод тренировки спортсменов, приобретения и совершенствования ими спортивных навыков в условиях игры и соревнования. Характерная особенность этого метода - это присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих команд [24].

Характерные признаки соревновательно-игрового метода:

- соперничество и эмоциональность в ходе соревнования;
- непредсказуемая изменчивость условий и действий самих участников;
- максимальные физические усилия и психологическое воздействие;
- стремление каждой из команд добиться победы при соблюдении правил соревнования.

Данный метод осуществляется посредством соревновательно-игровых заданий, упражнений. Соревновательно-игровые упражнения включают в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством физического развития и духовного воспитания младших школьников. Используя соревновательно-игровой метод, педагог успешно может развивать как общефизическую, так и специальную подготовку юных спортсменов. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы, помогает быстро овладеть умениями и навыками и прочно закрепить их [9].

Соревновательно-игровой метод обучения юных игроков в мини-футбол вызывает у детей чувство удовлетворения, неотделимое от самой спортивной деятельности. В тренировочном процессе он развивает способность у младших школьников справляться со стрессовыми ситуациями за счет резервов организма, оказывает особенное влияние на развитие индивидуальности, благодаря особенностям спорта [22]. Главными из которых являются:

- соревновательный характер спортивной игры, целью которой является завоевание рекорда или победы; - максимальное напряжение всех физических и психических сил детей во время игры в мини-футбол, без чего нельзя добиться рекордного результата; - упорная, длительная, систематическая спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия [22].

Одной из целей применения спортивно-игрового метода в тренировочном процессе является формирование у юных игроков конструктивных стратегий преодоления трудностей спортивного соперничества. Задействование спортивно-игрового метода в тренировочном процессе способствует тому, что юные спортсмены становятся активными субъектами взаимодействия с различными параметрами стрессовой ситуации.

На начальном этапе подготовки юных спортсменов игра в мини-футбол без каких-либо специфических ограничений занимает в тренировочном процессе особое значимое место. В младшей школьном возрасте дети приходят на тренировку играть, а не учиться. В связи с чем, важно организовывать тренировочный процесс таким образом, чтобы дети в игре обучались основным техническим приемам в мини-футболе, которые с течением времени изменяются и совершенствуются. В качестве основных направлений эволюции технических приемов можно отметить следующие: появление новых технических способов и разновидностей (крученые удары, остановки с перекатами, отбор мяча в подкате); также произошло существенное сокращение применения нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без перекатов); повысилась частота использования удара внешней частью подъема, остановок мяча различными частями тела, произошло существенное расширение круга обманных движений (финтов) [35].

Для начальной подготовки следует учить младших школьников следующим техническим умениям с применением соревновательно-игрового

метода (организовать соперничество команд в лучшем исполнении спортивно-игровых упражнений):

1. Координация с мячом. С футбольным мячом команды младших школьников выполняют следующие действия для развития координации:-

кувыркаются вперед и назад с мячом в руках;

- подбрасывают мяч руками вверх, делают кувырок вперед, ловят опускающийся мяч;

- жонглируют мячом ногами, бедром, головой;

- ведут мяч между отметками (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости;

- подбрасывают мяч руками вперед - вверх, делают кувырок вперед (на траве, мате) встают и после того, как мяч коснется земли, осуществляют ведение, меняя направление движения;

- встают с партнером в 3м друг от друга и жонглируют мячом ногами;

- прыгают вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40 см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером [14].

2. Гибкость (подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой). Для ее развития младшие школьники выполняют следующие технические приемы:

- круговые движения стопами в положении сидя, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх;

- круговые движения ("восьмеркой") стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед;

- вращают барабан стопами в положении лежа на спине, ноги вверх;

- отводят прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями из разных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной);

- предыдущее действие, но только с гантелями;

- делают наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног;

- делают максимальные наклоны назад из разных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) [27].

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства юных игроков в мини-футбол, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Основная цель подготовки - максимальное развитие быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости, во взаимосвязи и единстве. Чтобы решить данные задачи рекомендуются специальные спортивно-игровые упражнения с характерным для игры в мини-футбол напряжением, темпом, координации, ритмом движения. Для этого наиболее подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в мини-футбол [30].

Применение спортивно-игрового метода на начальном этапе подготовки юных футболистов способствует следующим аспектам:

- 1) всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;
- 2) высокая степень общей работоспособности организма;
- 3) выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей - силы, выносливости, быстроты и координированности движений;
- 4) высокоразвитый процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;
- 5) способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности [22];

- 6) разностороннее развитие процессов внимания - его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;
- 7) наглядно действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности;
- 8) отлично развитая зрительная и мышечно-двигательная память;
- 9) разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; большой опыт переживания различных эмоциональных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности; развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;
- 10) положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;
- 11) морально-волевые качества личности: мужество, дисциплинированность, смелость, решительность, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;
- 12) социально-психологические качества личности: чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям общительность;
- 13) способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умение прогнозировать их эффективность [22].

Таким образом, применение соревновательно-игрового метода на начальном этапе подготовки позволяет добиться высоких показателей в формировании технических действий юных мини-футболистов по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сам тренировочный процесс сделать более интересным. За счет таких особенностей соревновательно-игрового метода, как соперничество и

эмоциональность в ходе соревнования, непредсказуемая изменчивость условий и действий самих участников, максимальные физические усилия и психологическое воздействие, стремление каждой из команд добиться победы при соблюдении правил соревнования, происходит активное формирование технических действий юных мини-футболистов.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Для проведения экспериментального исследования была взята группа футболистов в возрасте 7-9 лет.

Эксперимент проходил на базе мини-футбольного клуба «АРГО» г. Серов с сентября 2018 года по апрель 2019 года.

Материально-техническое оснащение школы: спортивный зал и поле для занятий футболом площадью 90 м X 60 м; спортивный инвентарь (ворота, мячи футбольные, фишки, конусы, палки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи другой спортивный инвентарь).

В работе применялись методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физических способностей;
- оценка техники удара по воротам в мини-футболе;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

При выполнении работы была изучена специальная литература.

Рассматривались следующие вопросы:

- техника владения мячом в мини-футболе;
- специфика исполнения ударов в мини-футболе;
- физиологическое обоснование принципов обучения спортивной

технике.

В результате это позволило конкретизировать методику исследования.

Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения проводились на тренировочных занятиях. Осуществляемое педагогическое наблюдение позволяющее рассмотреть степень владения мячом юных футболистов 7-9 лет.

Педагогический эксперимент.

Проводился непосредственно в условиях учебно-тренировочного процесса футболистов 7-9 лет с целью обоснования эффективности предложенной методики.

Для определения двигательной подготовленности участников эксперимента были проведены следующие тесты:

- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- 6-ти минутный бег;
- бег «зигзагом» на 30 метров – спринт с резким изменением направления;
- ведение мяча по прямой - футболист располагается на лицевой линии, тест выполняется на отрезке 20 метров, в конце отрезка кладут фишки. По команде начинает выполнять ведение по прямой, достигнув противоположной стороны останавливает мяч в момент достижения линии и тут же подхватывает другой мяч начинает движение в противоположную сторону выполняя ведение.
- обводка на 10 метров – в зале устанавливаются стойки по прямой линии на расстоянии 1,5 м одна от другой на протяжении 10 метров, и необходимо максимально быстро и не задев стойки провести мяч;
- удар по воротам – удар по мячу ногой на точность – выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Игрок посылает мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом, учитывается сумма попаданий.

Данные, полученные в результате исследования, обрабатывались и анализировались с помощью пакета описательной статистики программы MicrosoftExcel 2010. Достоверность различия определялась использованием t-критерия Стьюдента. Этот критерий применялся для проверки гипотезы о различии средних для двух выборок.

2.2. Методы исследования

Занятия в контрольной группе проходили по стандартной методике для овладения юными футболистами элементов игры в футбол. Программа содержит базовые задачи и физические упражнения для их реализации (табл.1).

Таблица 1

№	Базовые задачи	Упражнения
1	Учить бегу по прямой	– бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя; – бег на месте, лёжа; – ускорение на 15,30 м. без мяча и с мячом; – бег прыжками; – бег с изменением направления до 180°; – бег боком и спиной вперёд (наперегонки).
2	Научить обводке	Ведение мяча: – внутренней и внешней сторонами подъема; – с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; – с обводкой стоек; – с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами
3	Точность ударов по воротам	Удары по неподвижному мячу: – после прямолинейного бега; – после зигзагообразного бега; – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); – после имитации сопротивления партнера; – после реального сопротивления партнера (игра 1x1)

Занятия в экспериментальной группе проходили по стандартной методике с включением дополнительных упражнений, призванных усовершенствовать технику владения мячом (табл.2):

1. Отработка удара по неподвижному мячу по секторам (удары правой и левой ногой):

- сектор 1: удар с точки выполнения штрафного удара;
- сектор 2: удар, при котором траектория полёта мяча, поверх фишек;
- сектор 3: удар слёта - полулёта (мяч набрасывает партнёр руками).

2. Ворота защищает вратарь. За забитый мяч игрок получает 1 балл. Игрок 1 выбегает, ведя мяч, в направлении «стенки» из фишек, добегая до фишки расположенной в 2 метрах от «стенки» выполняет резкое ускорение для обхода «стенки» и немедленно бьёт по воротам.

3. На расстоянии 1-2м друг от друга и 8-14м от ворот, защищаемых вратарём, устанавливаются шесть – восемь мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков, крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу правой тут же, на скорости, несётся к крайнему слева и бьёт левой. И так продолжает двигаться как маятник - вправо - влево, пока не пробьёт в ворота все мячи.

4. Четыре игрока, каждый с тремя мячами, располагаются в углах квадрата 12-16м. Пятый – в центре лицом к воротам, защищаемых вратарём. Поочередно из каждого угла идёт передача центральному под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы. Игроки меняются позициями, и место в центре занимает другой игрок.

5. Две группы игроков выстраиваются друг против друга в 9м в сторону от ворот и на расстоянии 13-15 между собой. Те, кто ближе к воротам – защитники, дальше – нападающие. Тренер располагается перед воротами, на одной линии с нападающими. Все мячи – у него. Он стоит лицом к нападающим и направляет мячи по очереди. Игрок останавливает мяч и делает рывок в направлении тренера, огибает его и как можно быстрее

наносит удар в ворота. Защитник же, как только тренер даёт пас нападающему, устремляется на линию ворот, исполняя роль вратаря, и тут же выходит, сокращая угол. Затем оба возвращаются в конец своих групп.

6. Две группы игроков выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 15-19м. от ворот. Прямо перед ними в нескольких метрах устанавливаются конусы. Игроки, у каждого из которых по мячу, поочередно бегут на скорости вперёд, огибают конус полностью, после чего с поворотом в сторону ворот, не прекращая движения, наносит удар. Сами же подбирают пробитые мячи и возвращаются назад, а следующие повторяют маневр.

7. На площадке устанавливаются 6-8 мячей в метре друг от друга под углом к воротам и на расстоянии от 8 до 14м от них. За самым дальним от ворот мячом выстраивается колонна игроков. Каждый игрок с ходу наносит удар по каждому мячу, начиная либо с ближнего, либо с дальнего – в зависимости от указания тренера. Удары должны наноситься ритмично и быстро. Тренер может ограничить время, за которое каждый игрок должен выполнить все удары. Удары можно наносить разными способами, такими как с подкруткой внутрь или наружу.

Особенность реализации методики совершенствования была в том, что упражнения по совершенствованию техники владения мячом в игровых ситуациях применялись на каждом занятии в конце подготовительной или начале основной части, после разминки и занимали от 16% до 22% времени занятия. При этом основная задача и структура тренировочного занятия оставались такими же, как в контрольной группе.

Каждый комплекс упражнений в обязательном порядке состоял из заданий на развитие точности выполнения действий с мячом в игровых ситуациях, также включающих в себя выполнение основных технических приёмов игры в футбол с обязательной еженедельной сменой выполняемых комплексов упражнений.

План тренировочных занятий (экспериментальная группа)

Дни занятий	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	- разминка - технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	средняя
Вторник	- разминка - скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями; упражнения с партнером. Акробатические упражнения. - мини-футбол	большая
Среда	- разминка - совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	малая
Четверг	- разминка - удар в створ ворот. Работа в потоке, выполняется упражнение удар через стенку; работа в тройках, выполняется упражнение Скрестноезабегание с завершающей фазой; работа в потоке, выполняется упражнение удар в прыжке головой. Наброс на 11-ти метровую отметку	Средняя
Пятница	- разминка - передача мяча. Работа в четверках, два партнера встают на против двух других партнеров в колону по два, расстояние между колонами 10 метров . Выполняется передача и смена места, забеганием. Работа в четверках, два партнера встают на против двух других партнеров в колону по два, расстояние между колонами 10 метров. Выполняется передача, отыгрыш через стенку и забегание. Работа в четверках, два партнера встают на против двух других партнеров в колону по два, расстояние между колонами 7-9 метров. Выполняется передача верхом и смена мест. Работа в четверках, два партнера встают на против двух других партнеров в колону по два, расстояние между колонами 7-8 метров. Выполняется передача верхом, отыгрыш через стенку верхом и смена мест. Квадрат 5х3, в одно касание мяча	Большая

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования было проведено педагогическое тестирование участников эксперимента с целью определения их двигательной подготовленности.

Таблица 3

Показатели двигательной подготовленности участников эксперимента

№ п/п	Тесты	контрольная	экспериментальная
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Бег 30 м (сек)	5,7±0,1	5,7±0,1
2	6-ти минутный бег (м)	913,2±6,8	914,1±7,2
3	Прыжки в длину с места (м)	163,2±5,3	163,3±4,6
4	Бег зигзагом 30 м (время в с)	10,8±0,2	10,8±0,1
5	Ведение мяча по прямой (с)	9,8±0,7	9,8±0,5
6	Обводка 10 м(с)	12,3±0,2	12,2±0,1
7	Удары 5 попыток (раз)	2,3±0,3	2,2±0,3

Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожках стадиона или спортивного зала в спортивной обуви без шипов. Средний показатель участников контрольной группы – 5,69±0,1 с, участников экспериментальной группы – 5,68±0,1 секунды.

Средний результат 6-минутного забега участников контрольной группы составил – 913,2±6,8 метров, участников экспериментальной группы – 914,1±7,2метров.

При выполнении прыжков в длину средний показатель контрольной группы составил 163,2±5,3 метров, у экспериментальной группы такой же - 163±4,6 метров.

Из таблицы 3 видно, что при выполнении бега «зигзагом» на 30 метров – спринт с резким изменением направления – среднее время участников контрольной группы 10,8±0,2 секунд, участников экспериментальной группы такое же – 10,8±0,2 секунд.

При ведении мяча по прямой контрольная группа показала результат $9,8 \pm 0,7$, экспериментальная группа аналогичный - $9,8 \pm 0,5$.

Результаты проведения обводки на 10 метров, когда в зале устанавливаются стойки по прямой линии на расстоянии 1,5 м одна от другой на протяжении 10 метров необходимо максимально быстро и, не задев стойки, провести мяч, показали: средние значения участников контрольной группы – $12,3 \pm 0,2$ секунд, участников экспериментальной группы – $12,2 \pm 0,1$ секунд.

Контрольный тест удар по мячу ногой на точность – удар по воротам – выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом, учитывается сумма попаданий. Участники контрольной группы смогли забить в среднем $2,3 \pm 0,3$ мячей, участники экспериментальной – $2,2 \pm 0,3$ мячей.

Таким образом, результаты эксперимента доказали однородность состава контрольной и экспериментальной групп, их одинаковую физическую подготовку, что является необходимым и достаточным условием для проведения педагогического эксперимента.

На втором его этапе был проведен основной эксперимент.

Анализ его результатов (табл.4) позволяет сделать вполне определенные выводы о результативности экспериментальной методики: в обеих группах тренировки пошли обучающимся на пользу – показатели контрольных тестов выросли.

Таблица 4

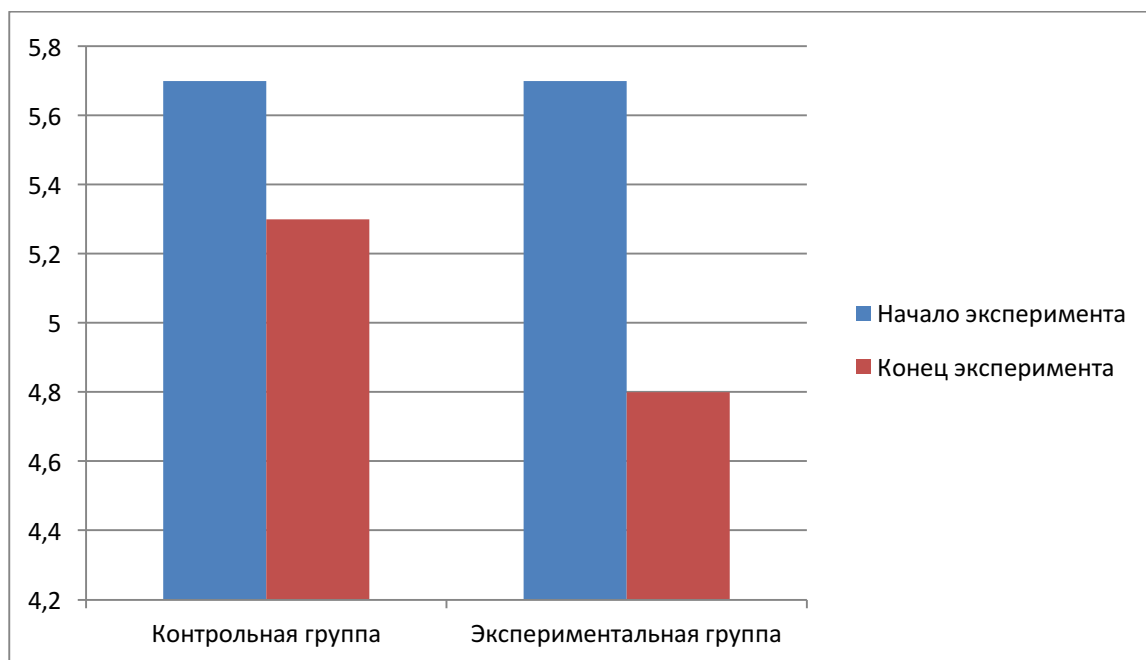
Сравнительные результаты участников эксперимента

№ п/п	Тесты	Контрольная			экспериментальная		
		до	после	%	до	после	%
		$M \pm m$	$M \pm m$		$M \pm m$	$M \pm m$	
1	Бег 30 м (с)	$5,7 \pm 0,1$	$5,3 \pm 0,1$	7,1	$5,7 \pm 0,1$	$4,8 \pm 0,1$	15,8
2	Бег 6 минут (м)	$913,2 \pm 6,8$	$1022,2 \pm 7,1$	11,9	$914,1 \pm 7,2$	$1035,6 \pm 6,4$	13,3

3	Длина с/м (см)	163,2±5,3	177,8±2,1	8,9	163,3±4,6	181,3±2,1	11,0
4	Бег зигзагом 30 м(с)	10,8±0,2	7,9±0,1	26,8	10,8±0,1	7,8±0,1	27,8
5	Ведение мяча по прямой (с)	9,8±0,7	9,6±1,1	2,1	9,8±0,5	9,4±0,7	4,1
6	Обводка 10 м(с)	12,3±0,2	11,3±0,1	8,1	12,2±0,1	10,9±0,1	10,6
7	Удары 5 попыток (раз)	2,3±0,3	3,9±0,2	69,3	2,2±0,3	4,1 ±0,2	86,3

1)Тест «Бег на 30 метров»

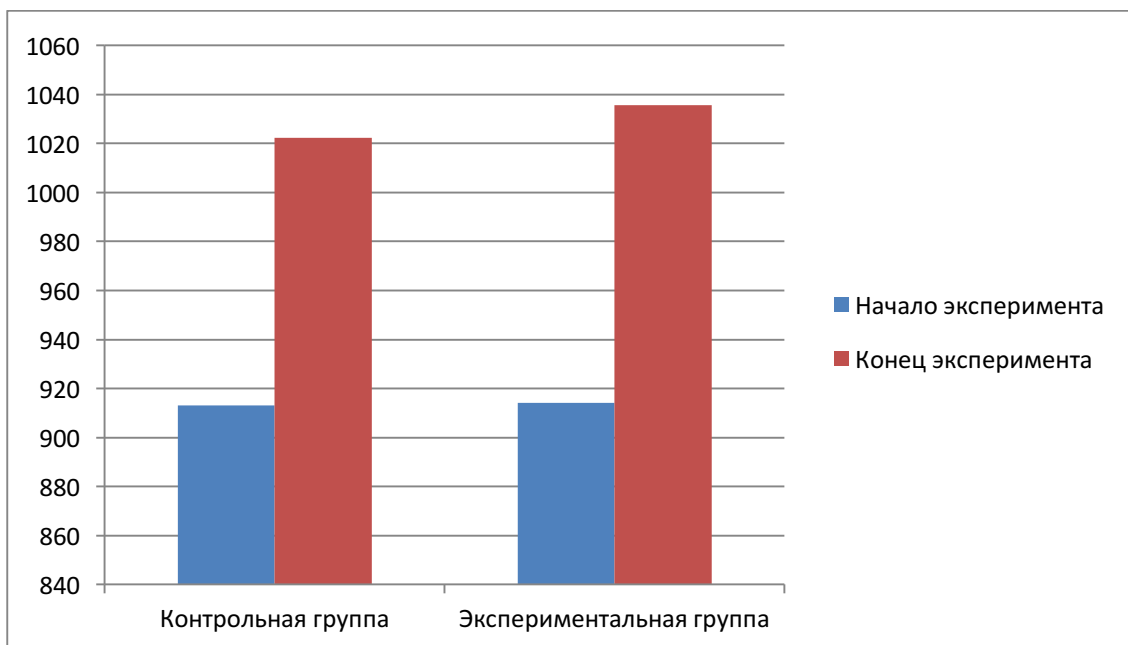
Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $5,7\pm 0,1$, в конце эксперимента уже $5,3\pm 0,1$. В итоге средний результат в контрольной группе изменился на 7,1%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,7\pm 0,1$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал $4,8\pm 0,1$. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 15,8%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, наблюдается наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



2)Тест «6-минутный бег»

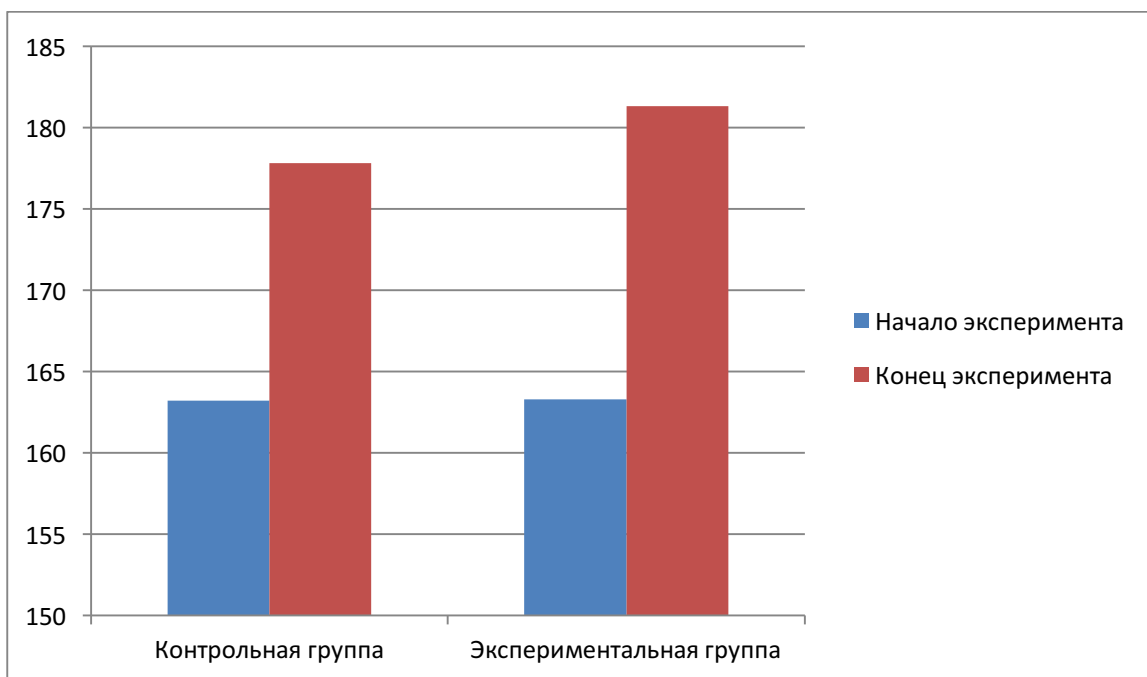
Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $913,2\pm 6,8$, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $1022,2\pm 7,1$. Это означает, что ребята стали

пробежать расстояние больше на 11,9%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $914,1 \pm 7,2$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал $1035,6 \pm 6,4$. Увеличение дистанции на 13,3. Прирост результатов в данном тесте немного, но все же больше в экспериментальной группе.



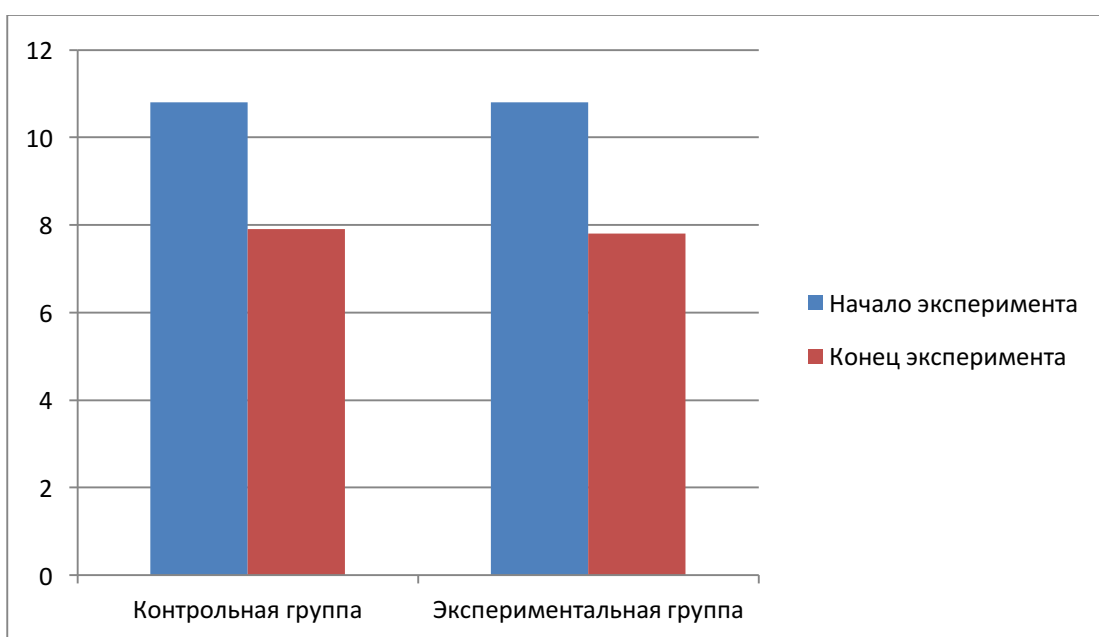
3) Тест «Прыжок в длину с места»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $163,2 \pm 5,3$, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат увеличился до $177,8 \pm 2,1$. В итоге в контрольной группе стали прыгать на 8,9% дальше. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $163,3 \pm 4,6$, а в конце эксперимента уже $181,3 \pm 2,1$, что указывает на улучшение на 11%. Таким образом, в экспериментальной группе показатель прироста выше, чем в контрольной.



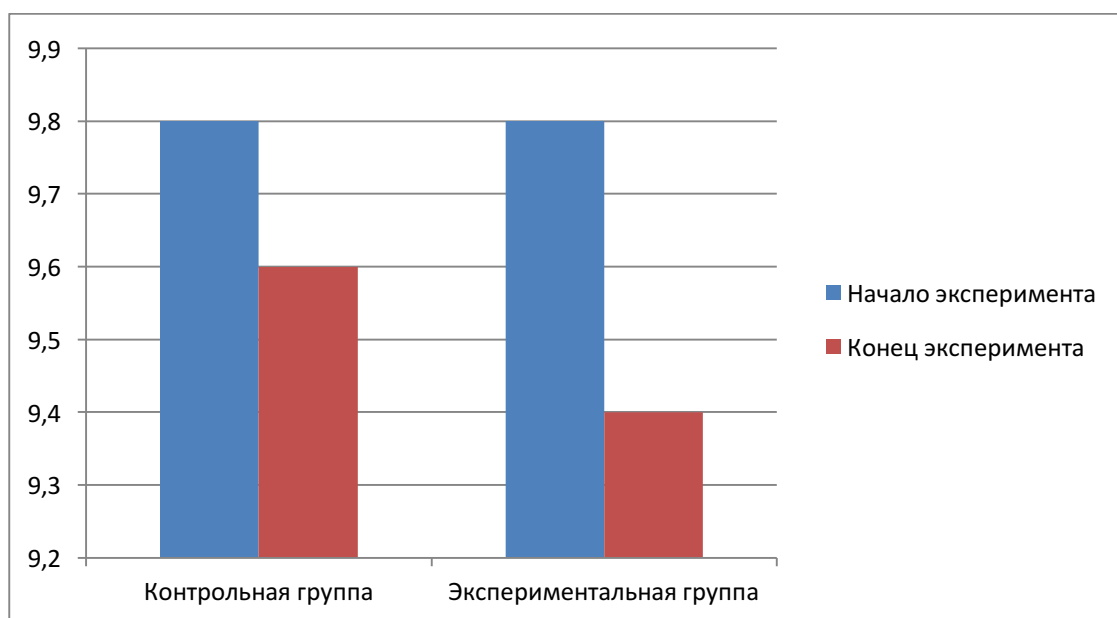
4)Тест «Бег зигзагом 30 метров»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $10,8 \pm 0,2$, в конце эксперимента $-7,9 \pm 0,1$. Налицо улучшение на 26,8%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $10,8 \pm 0,1$, а в конце $-7,8 \pm 0,1$. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте улучшился на 27,8%. При сравнении данных контрольной и экспериментальной групп наблюдается почти одинаковое изменение результатов теста.



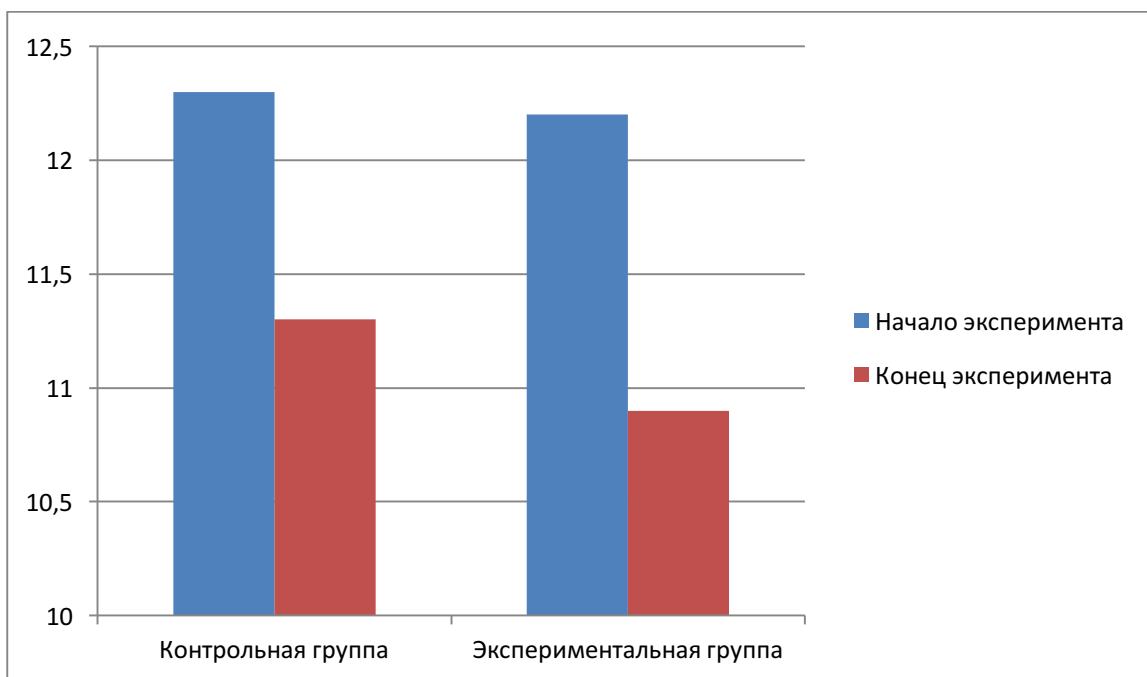
5) Тест «Ведение мяча по прямой»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $9,8 \pm 0,7$, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат немного улучшился до $9,6 \pm 1,1$. В итоге средний результат в контрольной группе изменился незначительно (на 2,1%). Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $9,8 \pm 0,5$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат стал $9,4 \pm 0,7$. В итоге средний результат в экспериментальной группе в данном тесте также улучшился незначительно (на 4,1%), но все же больше, чем в контрольной группе.



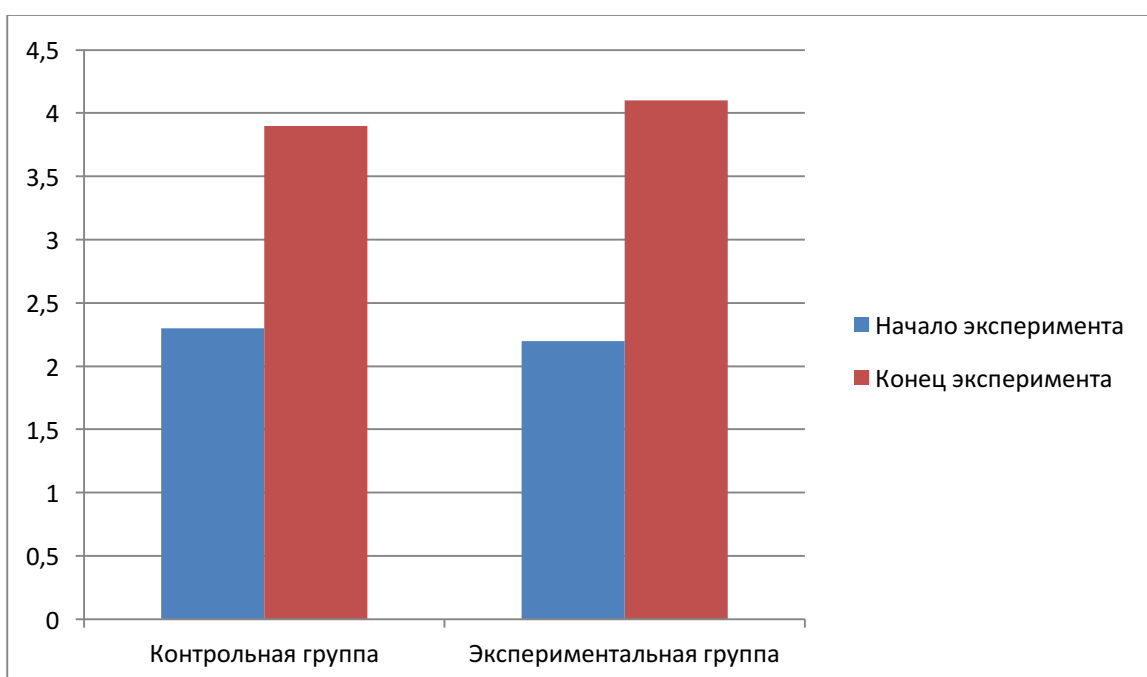
6) Тест «Обводка на 10 метров»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $12,3 \pm 0,2$, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат по времени улучшился до $11,3 \pm 0,1$. Итоговое изменение на 8,1%. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $12,2 \pm 0,1$, а в конце эксперимента он стал $10,9 \pm 0,1$. В итоге средний результат в данном тесте улучшился на 10,6%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



7)Тест «Удар по воротам»

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $2,3 \pm 0,3$, в конце эксперимента - $3,9 \pm 0,2$. Можно говорить об улучшении среднего результата примерно в 1,5 раза (на 69,3%). Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $2,2 \pm 0,3$, а в конце - $4,1 \pm 0,2$. Таким образом, наблюдается увеличение числа точных ударов почти в 2 раза (на 86,3%). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



Анализ полученных данных позволяет констатировать заметное улучшение техники владения мячом у всех участников эксперимента.

Данное обстоятельство обусловлено:

- наличием четкого планирования учебно-тренировочных занятий, как в контрольной, так и в экспериментальной группах;
- большим объемом и разнообразием выполняемых физических упражнений.

Таким образом, результаты эксперимента позволяют считать, что цель и задачи исследования достигнуты в полном объеме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешность обучения детей мини-футболу и совершенствования техники владения мячом зависят, в большей степени, от правильно составленной программы обучения, используемых преподавателем средств и методов, анатомо-физиологических и возрастных особенностей обучающегося.

Невозможно достигнуть высоких спортивных результатов в мини-футболе без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.). От того, насколько хорошо футболист владеет своим телом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи [27].

Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет отметить положительное влияние внесенных дополнительных упражнений в привычную структуру тренировочного процесса на подготовку юных футболистов, их общее физическое состояние и совершенствование техники. Для преподавателя важно внимательно следить за процессом и вовремя замечать динамику в процессе обучения и вносить коррективы, усовершенствования, для получения улучшенных результатов.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

1. Анализ литературы позволяет отметить, что проблема обучения техники владения мячом является актуальной для футболистов 7-9 лет.
2. Среди многообразия средств и методов, способствующих совершенствованию техники владения мячом в мини-футболе, особого внимания заслуживает соревновательно-игровой метод. На его основе был составлен комплекс дополнительных упражнений для педагогического эксперимента.

3. Выявлена динамика повышения уровня точности выполнения действий с мячом в игровых ситуациях футболистов 7-9 лет за период эксперимента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуни, Ф. К. Техника ударных движений / Ф.К. Абуни. – Харьков: Основа, 1990. - 24с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич– Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 124с.
3. Безнев, Г. А. Мини-футбол/ Г.А. Безнев– Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 8с.
4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и методах ее развития / Н.А. Бернштейн – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 88с.
5. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 69 с.
6. Волков, Л. В. Обучение воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков– Курск: Здоровье, 1994. – 14с.
7. Волков, В.М. Тренеру о подростках / В.М. Волков – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 89с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков – Курск: Здоровье, 1990. – 34с.
9. Годик, М. А. Подготовка футболистов высших разрядов/ М.А. Годик – Минск:, 1994. – 81с.
10. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным/ Г. Доман– Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 59 с.
11. Зиннуров, А.А. Техника владения мячом/ А.А. Зиннуров – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 36 с.
12. Качани, Л. Тренировка футболистов/ Л. Качани– Братислава, 1994. – 187 с.
13. Кобзев, В. А. Координация функций при срочной и долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам/ В.А. Кобзев– Ростов на Дону, 1992. – 29 с.

14. Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И.Г. Максименко – Луганск: Знание, 2014. – 26 с.
15. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии/ Э.Г. Мартиросов– Москва: ФиС, 1990. – 201 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 53с.
17. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах / В.П. Матрунин – Киров: Физкультура в школе, 1990. – 21с.
18. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу / Р.В. Мирошникова – Волгоград: 1994 – 135 с.
19. Мозжухин, А.С. Физиологические резервы спортсмена / А.С. Мозжухин – Львов: Издательство ГДОИФК имени Лесгафта, 1995. – 61 с.
20. Мотылянская, Р.Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская – Москва: 1990. – 54 с.
21. Лексаков, А. В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / А.В. Лексаков– Москва: 2013. – 198 с.
22. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных мини-футболистов / Н.М. Люкшинов – Москва: 2013. – 205 с.
23. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 18с.
24. Набатниковой, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатниковой– Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 180с.
25. Осташев, П.В. Прогнозирования способностей мини-футболиста / П.В. Осташев– Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 96с.
26. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский– Курск: Здоровье, 1990. – 152с.

27. Чанади, А. Мини-футбол. Тренировка / А. Чанади– Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 28с.
28. Чарыев, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Чарыев–Москва: Физкультура и спорт, 1990 – 276с.
29. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин– Москва: Физкультура и спорт, 1992 – 128с.
30. Швыков, И. А. Футбол в школе/ И.А. Швыков– Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2015. – 144с.
31. Шестаков, М. М. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде / М.М. Шестаков – Краснодар, 1990. – 46с.
32. Штудепер, Х. Тренировка футболистов / Х. Штудепер– Москва: Физкультура и спорт, 1990 г. – 272с.
33. Юрко, Г.П. Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста / Г.П. Юрко – Москва: 1997. – 59 с.
34. Филиппович, В.И. Возрастные особенности формирования двигательных навыков у подростков / В.И. Филиппович– Москва: Просвещение, 1991. – 123с.
35. Фомин Н.А. Изменение естественных защитников факторов организма юных спортсменов под воздействием физической нагрузки / Н.А. Фомин – Брянск: Теория и практика ФК, 1992. – 17с.
36. Эголинский, Я.А. Физические особенности лиц различного возраста и пола в связи с задачами физического воспитания / Я.А. Эголинский – Москва: Физиологические основы физической культуры и спорта, 1992. – 207с.
37. Яковлев, Н.Н. Физиологические и биомеханические основы теории и методики спортивной тренировки / Н.Н. Яковлев – Санкт-Петербург: ФиС, 1991. –54с.