

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

**Особенности обучения игры в футбол детей старшего дошкольного  
возраста**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель: Малокугаевский  
Анатолий Борисович  
Обучающийся группы 1601z  
Заочного отделения

08.02.21      А.Б.  
дата      А.Б. Малокугаевский

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта

08.02.21      И.Н.  
дата      И.Н. Душарева

Научный руководитель:  
Русинова Мария Павловна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

08.02.21      М.П.  
дата      М.П. Русинова

Екатеринбург 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Глава 1. Теоретический анализ проблемы технической подготовки юных футболистов.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. Целесообразность занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Понятие о технической подготовке футболистов ..	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Методические основы подготовки юных футболистов .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры в футбол .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Глава 2. Организация и методы исследования .....	32
2.1. Организация исследования .....	32
2.2. Методы исследования .....	33
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
РЕКОМЕНДАЦИИ .....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** В наше время, активное развитие футбола тесно связывают с его омоложением. Считается, что процесс достижения высочайшего мастерства в футболе очень длителен и кропотлив. Мы считаем обязательным и необходимым начинать заниматься технической подготовкой уже с дошкольного времени, чтобы в возрасте 13-14 лет приобрести навыки и умения высокого уровня и быть готовым к максимально серьезным соревнованиям.

Футбол в нашем мире является самой популярной командной игрой с мячом. Непрерывно тренируясь в команде, Футболисты каждодневно сталкиваются с конкуренцией и соперничеством на футбольном поле и в тренажерном зале, контактируя друг с другом. Необходимо понимать и согласиться с точкой зрения А. А. Иванова и А. И. Петрова, которые утверждают, что развитие и воспитание качеств в процессе игры в футбол происходит в ситуациях преодоления различных трудностей и препятствий, связанных с затратой волевых усилий [8, с. 28].

Футбольная команда-сложный механизм, который функционирует с учетом всех характерных особенностей футболистов, играющих в составе, которым требуется не только взаимодействовать с партнерами, но и быть полноценными самостоятельными личностями. Тренировочный процесс и жизненный режим спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта (бокс, борьба, легкая атлетика и т.д.), полностью контролируется тренерами, специалистами, а в футбольной команде в связи с большим количеством игроков сделать это сложно, почти каждый футболист предоставлен сам себе.

Физиологические потребности футбола довольно сложны. И эта сложность отчасти является следствием характера схемы упражнений. Потребность в частых изменениях интенсивности скорости движения (например, ходьба, бег трусцой, спринт), так и направления движения делает

профиль активности прерывистым. Периодическое упражнение, связанное с футболом, требует участия как аэробных, так и анаэробных нагрузок. Поэтому учебные программы для футболистов должны включать в себя различные мероприятия и предписания по выполнению упражнений, которые подчеркивают эти системы. Игроки также должны обладать мышцами, которые одновременно являются сильными и гибкими. Эти пункты важны для правильного и успешного выполнения технических действий (например, удары по воротам, дриблинг и т.д.) которые в конечном итоге определяют результат матча. Эффективные способы развития как силы, так и диапазона движений, в частности в нижних конечностях, также должны систематически планироваться и выполняться во время тренировочного процесса [24].

На сегодняшний день в футболе наиболее ценится тот, кто имеет не только отменный уровень физической подготовленности и сильной психикой, но и высочайшей технической подготовкой, поэтому, по нашему мнению, особое место при занятиях футболом с детьми старшего дошкольного возраста должно выделяться освоению техники как одной из ведущих причин эффективности выступления будущего спортсмена. При всем этом техническая подготовка это и есть фундамент для осуществления тактических действий в футболе.

Техническая подготовленность является главной составляющей спортивного мастерства игроков, уровень которой в большинстве случаев определяет зрелищность и результативность игры. Как широко футболист владеет арсеналом техники футбола, наиболее эффективно использует его в непрерывно меняющихся условиях игры, при сопротивлении со стороны другой команды, а также часто при накапливающимся утомлении, зачастую зависит достижение самых высоких результатов.

Один из наиболее успешных и известных тренеров нашего времени Ж. Моуринью уделял максимально много внимания на подготовку футболистов. Тренер использовал качества своих футболистов (упорство, усердие, целеустремленность), воздействовал на их мотивацию. Чем больше человек

мотивирован, тем лучше формируется его саморегуляция, тем сильнее она компенсирует ненужные особенности личности, характера, зачастую мешающие достижению поставленной цели и задачи. Чтобы сформировать развитие волевых качеств в спортивной школе создаются определенные условия и строится наиболее правильная система подготовки.

Один из наиболее авторитетных российских специалистов в направлении теории и методики футбола, генеральный директор Академии тренерского мастерства РФС А. В. Лексаков замечает недостаточно высокий уровень технической подготовки выпускников ДЮСШ по футболу, который заметно уступает выросшим за последнее время требованиям современного футбола, а также отставание наших футболистов от лучших иностранных в технике владения мячом. Наиболее точное доказательство тому игры нашей сборной на Чемпионате мира-2014 в Бразилии и Чемпионате Европы-2016 во Франции, где за все матчи не было добыто ни одной победы. Исходя из статистики, количество успешных обводок в матче Бельгия – Россия соотнеслось как 21 к 6. По проценту удачного дриблинга Россия – предпоследняя команда ЧМ в Бразилии. По успешности обработки мяча, наша сборная на 20-м месте [22]. По версии Лексакова, одной из главных причин этого провала сборной стала недостаточная эффективность обучения технике футбола спортсменов в раннем возрасте.

В связи с этим представляется актуальным проведение исследования, адресованного на разработку методики занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.

**Объект работы:** учебно-тренировочный процесс детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет работы:** средства и методы подготовки детей, занимающихся футболом.

Целью данной работы становится анализ эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение элементам футбола.

Достижение поставленной цели определило постановку следующих главных задач:

- 1- Проанализировать литературу по проблеме исследования
- 2- Разработать комплекс тренировочных упражнений, направленного на обучение элементам футбола детей старшего дошкольного возраста
- 3- Выявить эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на обучение элементам футбола детей старшего дошкольного возраста.

**Структура работы.** Исходя из представленной цели построена и структура работы. Она состоит из введения, заключения, трех глав и списка используемой литературы.

## **Глава 1. Теоретический анализ проблемы технической подготовки юных футболистов**

### **1.1 Целесообразность занятий футболом детей старшего дошкольного возраста**

Наиболее важным критерием в полноценном развитии ребенка является физическое развитие. В концепции дошкольного воспитания наблюдается, что “Одна из распространенных задач физического воспитания заключается в поиске эффективного инструмента в улучшении и развитии двигательной части ребенка”

При физическом развитии детей-дошкольников особо важной частью является умение развить у детей навык выполнения спортивных упражнений, главных движений, общеразвивающих упражнений. Кроме всего, требуется обучить детей основным правилам спортивных игр, например, таких как футбол, волейбол и т.д., и при игре использовать элементы данных спортивных игр [19].

Несмотря на это, наблюдается педагогическая ценность элементов спортивных игр и, в частности футбола, до настоящего времени в практической деятельности физического развития детей-дошкольников используются не должным образом. Вероятно, одной из причин этой проблемы стала неполная научная и методическая разработанность [16].

Необходимость добавления некоторых компонентов физической подготовки в учебные программы юных футболистов говорят о том, что предписания по отношению к физическим упражнениям должны быть многомерными и разноплановыми. Включение специальных тренировочных планов для развития ряда энергетических систем и специальных мышечных упражнений приведет к необходимости проведения нескольких видов занятий

физической культурой. Проведение большого количества таких тренировок проблематично в таком виде спорта, как футбол, по различным причинам.

Потребность добавления тренировок, рассчитанных на развитие и отработку технических навыков и умений, а также специальных тактических занятий, препятствуют завершению многочисленных занятий физической подготовки.

Тактические, технические тренировки зачастую становятся более приоритетными в учебной деятельности и поэтому чаще уделяется внимание в других учебных мероприятиях. Основное количество соревновательных приспособлений, необходимость многократных поездок еще больше уменьшают время, доступное для проведения занятий по физической подготовке в соревновательный сезон. Эта локализация способствует требованиям более масштабного подхода к подготовке футболистов путем разработки занятий, поддерживающих одновременно развития физических, тактических, технических и психических качеств игрока.

Ограничения, которые регулируют добавлению сеансов, сконцентрированных только на физической подготовке, делают планирование приоритетным. Детальное планирование как острых, так и хронических занятий физической культурой обеспечивают эффективность тренировок их проведения. Это поможет максимально увеличить производительность, связанную с тренировками, выполняемыми футболистами.

В наше время спорт “молодеет”, это означает что привлечение к спортивным занятиям, секциям происходит в младшем школьном, а также дошкольном возрасте [11]. У специалистов имеются две максимально противоположные точки зрения: 1. Приступать к занятиям спортом необходимо как можно раньше, так как в раннем возрасте имеется наибольшее число сенситивных периодов для развития физических качеств и формирование двигательных умений. 2. В младшем школьном, а тем более в дошкольном возрасте приучать к активным занятиям спортом не

целесообразно, так как организм детей еще не до конца сформирован. Все это актуально и для такого вида спорта, как футбол [1].

Несмотря на то, что описанный Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “футбол” возраст начала занятий данным видом спорта составляет 9 лет [2], в наше время есть значительное число научных публикаций, в которых говорится о целесообразности начала занятий футболом в более раннем возрасте, а именно в старшем дошкольном возрасте [10]. Вместе с этим в литературе фрагментарно предоставлены особенности тренировочного процесса по футболу детей данной категории.

Таблица 1. План занятий по физической культуре

№	Тема занятия	Задачи	Ход занятия
1	Обучение элементам передвижения	<p><i>1. Обучающая</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование элементов бега;</li> <li>– формирование командной работы;</li> <li>– развитие двигательных качеств.</li> </ul> <p><i>2. Оздоровительная</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья детей.</li> </ul> <p><i>3. Воспитательная</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание реакции у детей быстро выполнять команду воспитателя;</li> <li>– развивать интерес у детей к физкультурным занятиям</li> </ul>	<p><i>Разминка</i> – медленный бег с поворотами корпуса на 180 градусов и остановками.</p> <p><i>Обучающая часть</i> – обычный бег, бег приставными шагами и спиной вперед.</p> <p><i>Закрепительная часть</i> – игра «Футболист».</p> <p><i>Завершающая часть</i> – медленная ходьба с элементами бега</p>
2	Обучение элементам ведения мяча	<p><i>1. Обучающая</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков ведения мяча;</li> <li>– закрепление навыков бега.</li> </ul> <p><i>2. Оздоровительная</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;</li> <li>– развитие основных групп мышц.</li> </ul> <p><i>3. Воспитательная</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание положительного отношения к спорту;</li> <li>– воспитание организованности на физкультурных занятиях</li> </ul>	<p>Разминка – упражнения на разогрев всех групп мышц (упор на ноги). Повторение элементов предыдущего урока.</p> <p>Обучающая часть – упражнения на обучение элементам ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы.</p> <p>Закрепительная часть – игра «Гонка мячей».</p> <p>Завершающая часть – построение и подведение итогов</p>
3	Обучение навыкам удара по мячу	<p><i>1. Обучающая</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков удара по мячу.</li> </ul>	<p>Разминка – растяжка мышц ног.</p> <p>Повторение элементов предыдущего</p>

		<p>2. Оздоровительная – укрепление мышц ног.</p> <p>3. Воспитательная – воспитание дисциплины на занятиях; – воспитание реакции у детей быстро выполнять команду воспитателя</p>	<p>урока. Обучающая часть – упражнения на обучение ударам по мячу. Закрепительная часть – игра «Забей гол». Завершающая часть – построение и подведение итогов</p>
4	Обучение элементам вбрасывания и отбора мяча	<p>1. Обучающая – формирование навыков вбрасывания и отбора мяча.</p> <p>2. Оздоровительная – развитие ловкости, выносливости, быстроты и силы; – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>3. Воспитательная – воспитание на занятиях физической культуры организованности; – воспитание морально волевых качеств</p>	<p>Разминка – упражнения на разогрев всех групп мышц. Повторение элементов предыдущего урока. Обучающая часть – парные упражнения на вбрасывание и отбора мяча. Закрепительная часть – игра «Задержи мяч». Завершающая часть – построение и подведение итогов</p>
5	Обучение элементам остановки мяча	<p>1. Обучающая – формирование навыков остановки мяча;</p> <p>2. Оздоровительная – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы; – развитие основных групп мышц.</p> <p>3. Воспитательная – воспитание положительного отношения к спорту; – воспитание организованности на занятиях физкультуры.</p>	<p>Разминка – упражнения на разогрев всех групп мышц. Повторение элементов предыдущего урока. Обучающая часть – беседа с детьми об игре футбол, обучение навыкам остановки мяча. Закрепительная часть – игра «Футбол» по упрощенным правилам. Завершающая часть – построение и подведение итогов.</p>

В группы начальной подготовки по футболу ДЮСШ традиционно зачислялись дети 8-10 лет, но в настоящее время возраст детей, зачисляемых в спортивно-оздоровительные группы, заметно упал. Сейчас футболом начинают заниматься с 5-6 лет [21]. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны.

Для планирования тренировок по футболу важен такой момент как периодизация. Периодизация – это теоретическая модель, которая представляет собой основу для планирования и систематического изменения тренировочного предписания юного спортсмена [25]. Что она представляет:

1. Периодизация изначально была разработана для поддержания тренировочного процесса в легкой атлетике или аналогичных видах спорта, в которых существует общая цель, например подготовка к крупному турниру, такому как Олимпийские игры или Чемпионат мира.

2. Включение вариативности в предписанную тренировочную нагрузку является принципиально важным понятием в наиболее успешных тренировочных программах.

3. Это является следствием длительного воздействия одной и той же тренировочной направленности неспособность вызвать дальнейшую адаптацию. Длительные тренировочные нагрузки, особенно если они высоки, также могут подвести к нарушениям адаптации, таким как усталость и травмы. Оба эти результата приводят к неэффективным тренировкам и неспособности улучшить результаты как отдельного спортсмена, так и команды в целом.

Регулирование тренировочной нагрузки, важно для периодизации, достигается за счет применения ряда структурных единиц, которые применяются для достижения конкретной цели или задачи, связанной с программой обучения.

Для того чтобы правильно подготовить футболистов к выполнению разных необходимых требований позиционного матча, следует постоянно проводить специальные физические и технические тренировки и тренировки по футболу, включающие в себя ключевые физиологические цели. Подходящий тренировочный стимул для достижения необходимых физиологических целей обычно доставлялся с помощью беговых упражнений спортивного типа. Общая методология обучения, имеющая в себе конкретные виды деятельности по футболу, которые не только дополняют, но и физически соприкасаются друг с другом, а также поддерживают тактическую стратегию

команды, может способствовать развитию технических, тактических, физических и умственных качеств игроков одновременно [25].

Различные футбольные упражнения были разработаны для тренировки метаболических систем, особенно важных для футбола. В первую очередь они направлены на развитие аэробной и анаэробной систем. В связи с чем, манипулирование скоростями бега во время тренировок имеет особо важное значение.

## **1.2. Понятие о технической подготовке футболистов**

Первоначальный период представляет собой вовлечение дошкольников в процесс обучения в школе футбола. Это период, когда обучающиеся определились с видом спорта и только начинают подходить к физическим нагрузкам. В процессе столкновения с серьезными физическими испытаниями у молодых спортсменов формируются волевые качества личности. Небольшая часть футболистов «отсеивается», и тренерский штаб понимает, на кого можно делать ставку в формировании команды, которая будет представлять академию. Реализация предлагаемой технологии базируется на интеграции деятельностного, личностного и индивидуального подходов.

Личностный подход в организации процесса развития технических качеств юных футболистов состоит в том, что движущей силой данного процесса является расхождение между требованиями, растущими с каждым годом обучения, и реальным наличием этих качеств у юных спортсменов. Это противоречие становится стартом прогресса, если предложенные требования соответствуют возможностям футболистов или немного превышают их. В обратном случае требования будут чрезмерно трудными или недостаточными, т.е. не будут находиться в зоне их ближайшего развития. Данное противоречие не послужит позитивному развитию качеств. Следовательно, задача тренерско-преподавательского состава состоит в том, чтобы исследовать

особенности юного спортсмена и обучить планировать ближайшие перспективы развития качеств личности.

Деятельностный подход в ходе развития качеств личности применяется для того, чтобы развить у молодых футболистов желание и стремление играть в футбол и достигать определенных успехов. С помощью приемов и средств организации игровой деятельности у юных футболистов увеличивается интерес к футболу, в результате чего они начинают совершать действия, которые способствуют проявлению необходимых качеств.

Индивидуальный подход предусматривает учет индивидуальных особенностей воспитуемых как на индивидуальном уровне (темперамент, способности, задатки), так и на личностном (интерес, уровень притязаний). Суть индивидуального подхода в развитии волевой сферы личности заключается в гибком использовании педагогом различных форм и методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению ко всем воспитанникам. Индивидуальный подход используется для выявления, поощрения, коррекции тех или иных особенностей, поведения и свойств воспитанника.

Примерами индивидуального подхода можно считать выбор позиции на футбольном поле, соответствующей возможностям и сильным сторонам младшего школьника; создание тренерского плана, способствующего развитию свойств и качеств, которые помогут в прогрессе на своей позиции; проведение теоретических занятий с разбором ошибок и показательным просмотром матчей с участием лучших футболистов мира, чтобы повысить мотивацию спортсменов; беседа педагога с воспитуемым.

Техника футбола является совокупностью специальных приемов, применяемых в различных комбинациях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. Насколько уверено владеет футболист этими средствами, как умело и эффективно использует их, от этого зависит возможное достижение высокого спортивного результата.

Овладение полным арсеналом технических приемов является неотъемлемой частью развития футболистов. [5]

А.В. Сухобский считает, что к критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. совокупность применяющихся в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, определяемую рациональным и правильным использованием технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, которая определяется постоянством выполнения технических приемов с наиболее высокой степенью эффективности. [16]

Техника футбола за весь период развития игры не раз менялась и продолжает эволюционировать. Постоянное противоречие защиты и нападения, введение новых тактических схем становятся главной причиной появления использования и усовершенствования абсолютно новых средств ведения игры.

Главные отрасли техники приводят к значительному сокращению применения иррациональных способов и приемов (например остановки мяча без дальнейшего перевода и удары боковой частью головы), повышению процента применения ударов внешней стороной стопы, остановка мяча средней частью подъема, а также грудью, техники введения мяча в игру вратарем, рост количества обманных движений (финтов). В.В. Парамонов наблюдает, что в нынешнем футболе под техническим приемом считают целесообразную специализированную систему одновременных, а также последовательных движений, которые направлены исключительно на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил. Внешние силы это: сопротивление окружающей среды и внешних тел, например, мяч или противник, сила тяжести своего веса и сила реакции опоры.

Внутренние силы это: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарат, например, сила тяги мышц, гибкость связок, сопротивление костей и реактивные силы, такие как сила инерции [14].

Отдельный технический прием представляется как целое движение, но в то же время выделяются части технического приема. Имеются подготовительная, основная и завершающие приемы (фазы). Задача подготовительной фазы - создание наиболее выгодных условий с целью достичь смысловую задачу в основной фазе, что реализовывается за счет правильного исходного положения, заблаговременного использования растяжения мышц и т.д. Цель основной фазы решение двигательных задач технического приема. В завершающей фазе принимается устойчивое исходное положение, которое требуется для дальнейших действий. Техника у основной массы спортсменов имеет индивидуальный характер, на который воздействуют функциональные возможности спортсмена и телосложение, но индивидуальная техника различается от показательной стандартной техники только в деталях и в общем соответствует требованиям. В условиях роста спортивного мастерства больше всего сказываются стилевые особенности. Стилиевые особенности в футболе свойственны, как и отдельным игрокам, так и командам и странам.

С психологической стороны, технический прием — это двигательный навык, автоматический способ управления движением. Чем мастерство более совершенно, тем больше используется деталей техники, без какого-либо вмешательства внимания. При это стоит не забывать, что в меняющихся условиях соревновательных мероприятий, при наличии постоянно сбивающих факторов, эффективное выполнение технических приемов, без должных четких двигательных представлений и наблюдения за ходом действий игры, результата, усилий на достижение цели. На все аспекты подготовки влияет техника. Между развитием двигательных качеств, психологическими и морфофункциональными особенностями игроков существует взаимосвязь.

Насколько высокий уровень развития физических качеств, настолько больше возможностей для совершенного овладения и реализации техники [8].

В момент соревнований игроку необходимо правильно и резко оценивать обстановку в игре и незамедлительно выполнять верные действия исходя из тактической установки, поэтому мы считаем, что техника и тактика взаимосвязаны, а также влияют на развитие друг друга.

### **1.3. Методические основы подготовки юных футболистов**

Техническая подготовленность в условиях спортивной тренировки становится одной из важнейших сторон, где результат обусловлен, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полном объеме это положение относится к футболу.

Л.П. Матвеев считает, что техническая подготовка — это обучение и улучшение техники двигательных действий, обеспечивающие достижение наивысших результатов в спорте [13]. Главными задачами технической подготовки в футболе являются: надежное освоение всего спектра разносторонности техники, обеспечение многообразия владения техникой игры в футбол, надежность и эффективность применения технических приемов в самых сложнейших условиях игры.

Во время изучения технического приема наблюдаются этапы первоначального обучения, углубленного разучивания и закрепления, совершенствования техники. Начальное изучение. Основная цель этого этапа состоит в обучении главных технических основ изучаемого технического приема, при том, поначалу исполнение изучаемого приема определяется иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. Изучение технического приема начинается с ознакомления с помощью рассказа, показа и практического испытания разучиваемого действия. При рассказе требуется правильно описать прием, знать о его предназначении в игре, объяснить основы техники выполнения данного действия, но внимание у детей

неустойчиво и не сконцентрировано, в соответствии с этим рассказ должен быть кратким и четким. Показ зачастую проводится с одновременным разъяснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

При обучении технике футбола, первоначально применяют методы целостного упражнения, ведь разделение приема на несколько частей часто приводит к искажению его биомеханической структуры [6].

Углубленное изучение является закреплением основ техники изучаемого действия, а также уточнением деталей изучаемого движения. Во время освоения движения совершенствуется первоначальное умение, тем самым выполнение навыка становится автоматизированным. Технический прием выполняется легко, свободно, четко и самое важное, правильно. Зачастую на данном этапе применяется метод целостного упражнения, количество стереотипных повторений, условия выполнения изучаемого двигательного действия повышают сложность. Важно учесть, что на данном этапе более эффективны переходы на игровые упражнения, после которых заново выполняется неоднократное повторение изучаемого элемента. Обширно применяющиеся соревновательные игровые методы, рождающие особый эмоциональный фон, которые усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Главными задачами этапа закрепления техники являются: специальные двигательные умения довести до максимальной степени автоматизма, приспособить двигательные навыки к игровым условиям и закрепить эту технику. В связи с этим обширно используются соревновательный и игровой методы, с учетом специфики игры.

Методы обеспечения наглядности используются с целью создания зрительного образа изучаемого технического приема считает Л.П. Матвеев [13]. От показа требуется легкость его воспринимания, образцовость. При показе следует концентрировать внимание на важные для овладения движением моменты. При этом в некоторых случаях используется замедленный и повторный показ, которые следует и целесообразней всего

включать в демонстрируемое движение в целях предупреждения различных ошибок, Этот показ должен закончиться точной и безошибочной демонстрацией уже изученного приема. Эффективность растет, если применяются и другие приемы, такие как просмотр обучающих видеозаписей, различных наглядных пособий и т.д.

К наиболее обширно применяемым методам в практике изучения двигательных действий относят методы слова. Они обеспечивают формирование логического образа действия, раскрывающие внутренние механизмы его построения. Задача объяснить; дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа, при условии того, что объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно, словесная информация принимается лучше.

Метод практического упражнения подразумевает под собой усвоение и закрепление нового двигательного действия, которое осуществляется в процессе выполнения упражнений, при этом выбор упражнений зависит в первую очередь, от избранного тренером/преподавателем метода разучивания. С целью овладения какого-либо действия, сперва нужно правильно воспроизвести, а после, в процессе многократных повторений закрепить, для этого используется метод целостного, расчлененного, комплексного разучивания.

Целостный метод подразумевает под собой овладение двигательного действия с помощью выполнения изучаемого движения в полной координации. Освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения если движение сложное и принципиально новое в обучении. Этот метод называется расчлененным, который делится на два этапа: усвоение отдельных элементов и объединение элементов в сложное двигательное действие, при котором данный метод является единственным возможным. Суть комплексного метода заключается в том, чтобы соединить оба метода, при которых, в зависимости от конкретной ситуации является основным целостное либо расчлененное освоение. Специалисты замечают, что в

технической подготовке основное место занимают целостные и комплексные методы разучивания, так как во время деления приема на части нарушается его целостность структуры.

Цель подготовительных упражнений: подготовка мышечно-связочного аппарата к нагрузкам, подводящих упражнений: подготовка к правильному выполнению приема, специальных упражнений: овладение всеми сложными технико-тактическими приемами. Практические упражнения выполняются с целью применения игрового и соревновательного метода, они близки по значению и характеристике, в основном используются главным для закрепления и совершенствования материала.

В процессе обучения технике футбола игровой метод зачастую используется через применение различных подвижных игр, которые выступают в роли подготовительных, подводящих, а также игровых упражнениях, их ценность игровых действий в конкретном футбольном матче, в них осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбола. Во время игры, занимающиеся осваивают специальную координацию, свободно выполняют или учатся выполнять технические приемы, которые выступают одновременно и как игровые приемы.

Подвижные игры учат верно анализировать игровую ситуацию и с хладнокровием ее решать. Учащиеся делают это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой на них давит дух состязания, а это всего лишь одна из привычных подвижных игр. Именно поэтому игровой метод применяется в работе с футболистами.

Тем не менее, сам процесс овладения техническими приемами обычно всегда протекает вместе с исправлением двигательных ошибок, которые в зачастую естественны и не говорят об ошибках тренера. Поскольку усвоившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению, одна из важнейших задач обучения – предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся.

Обычно выделяют 2 причины возникновения ошибок: занимающийся не до конца подготовлен к усвоению нового учебного материала и неправильные представления, образы об изучаемом действии.

Зачастую ошибки в исполнении и разучивании технических приемов устраняются своевременными указаниями, а также повторным показом. Следует повторить упражнение с помощью тренера, попробовать выполнить его в замедленном темпе. Обратит особое внимание на фазу, в которой была выявлена ошибка. Специалисты практикуют выполнение упражнения у зеркала и в паре с партнером, при этих способах обучающийся может наглядно увидеть свою ошибку. Особо важным условием повышения эффективности соревновательной деятельности является устойчивость и надёжность двигательных умений, в связи с этим упражнения с мячом рекомендуется проводить в изменяющихся условиях, с целью расширения диапазона подвижности двигательных умений и навыков. Используется с помощью: изменения обстановки функционального состояния самого игрока, повышением или понижением сложности задачи выполнения упражнения.

Рассмотрев современные программы по футболу для ДЮСШ [12] мы выявили, что в наше время средства технической подготовки, Предложенные нормативными документами в России, подобраны для детей в возрасте 8-9 лет. Обучение техническим приемам, начинается с непосредственного выполнения технических с дальнейшим исправлением ошибок, в ведении, остановке мяча, ударов по воротам и т.д. Но на сегодняшний день минимальный возраст поступления в футбольные школы 5-6 лет. Большая часть детей в данном возрасте имеет слабый уровень координационных способностей, из-за чего простые приемы вызывают трудности в выполнении и характеризуются низкой эффективностью, потому что структура техники приемов футбола заметно отличается от повседневно используемых движений. Дикие и агрессивные движения портят пластичность движущейся модели и приводят к медленным и приторможенным ошибочным действиям [7].

Если присмотреться к мнению зарубежных специалистов, то можно узнать, что для детей, занимающихся футболом и имеющих пониженный уровень координационных способностей необходимо предусмотреть упражнения с повышенной для них нагрузкой, которые будут выполняться с наименьшим количеством ошибок. Все эти упражнения направлены на освоение структуры технических приемов игры, их выполнение имеет высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных, эффективных действий, тем больший успех обучения [23].

Иностранные специалисты говорят о том, что следует использовать подводящие упражнения, которые развивают чувство мяча обучающегося, для того чтобы быть готовым к обучению приемам техники футбола, исходя из чего будет строиться всё дальнейшее обучение.

Упражнения с толканием мяча развивают такой технический прием как дриблинг (ведение мяча). Наиболее распространенным упражнением на развитие освоения техники удара, используются набивания мяча (жонглирование). Однако обучить детей в дошкольном возрасте такому сложному элементу как жонглирование является необыкновенно трудной задачей.

Бельгийские специалисты предложили способ, в котором удары выполняются по мячу, который находится в сетке для мячей в руках игрока. После многократного выполнения различных эффективных действий, обучающийся осваивает различные двигательные модели, после которых и строится в будущем правильность выполнения ударов, остановок мяча и передач.

Исходя из всего изученного можно сказать, что все современные тренеры, обучающие детей, использующие упражнения на “чувство мяча”, зачастую встречаются с небольшим количеством эффективных действий. В связи с чем основной задачей нашего эксперимента стала разработка таких комплексов подводящих упражнений, которые будут под силу детям данного

возраста, и в это же время направлено на освоение структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для старшего дошкольного возраста в спортивных школах по футболу.

#### **1.4. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры в футбол**

Обучение ударам по мячу ногой. Основная часть техники игры являются удары по мячу ногой. Основные способы удара по мячу: удар внутренней, внешней сторонами стопы, носком, пяткой, подъемом. Данный технический прием изучают выполнением сильной ногой (основной). После этого обучающемуся заметно легче начать выполнять данный прием слабой ногой. Последовательность при изучении способов удара по мячу: удары по неподвижному мячу с места, с шага, с разбега, удары по летящему мячу с места и с разбега. Стоит обращать внимание на верное и точное выполнение техники приема, следом следует поработать над точностью удара, а после над силой удара [4].

В футболе чаще всего используют удары внутренней стороной стопы, с чего и начинается освоение техники ударов по мячу ногами. Выполняется как передача на малые и средние расстояния, так и удары по воротам с близкого расстояния для реализации голевого момента. Удар внутренней стороной стопы имеет большую точность, хоть и не обладает большой силой. Чуть сбоку ставится слегка согнутая в колене опорная нога в 10-15 см от мяча, носок ноги точно сходится с направлением удара, стопа бьющей разворачивается наружу. На момент выполнения приема центральная часть стопы прикасается с серединой мяча, тело наклоняется чуть вперед над мячом. Требуется чтоб удар был как единое целое двигательное действие. После удара выполняется так называемая проводка мяча, которая распространяется на все виды ударов. При проводке бьющая нога как бы продолжает движение за мячом, что обеспечивает продолжительность и точность полета мяча [3].

Удар серединой подъема в игре чаще всего используется при передачах на среднее, длинное расстояния, при прострелах вдоль ворот. Выполняется прямой разбег к направлению полета мяча. Нога слегка сгибается в колене и ставится рядом с мячом, носок смотрит точно по направлению удара. Сильно согнутая в колене нога отводится назад. После этого, выполняется маховое движение, бедро ноги выносится вперед. Следует отметить, что данный удар выполняют точно в середину мяча.

При фланговых передачах, ударах по воротам со штрафных и подаче угловых используют удар внутренней частью подъема. Опорная нога ставится сбоку мяча и чуть позади его, на нее переносится тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону мяча, при этом бьющая нога согнута в колене и после этого стопа бьющей ноги чуть разворачивается наружу, голеностопный сустав закрепляется и носок оттягивается. Данный удар выполняют в нижнюю часть мяча.

Удар внешней частью подъема используется, как и при ударах внутренней частью подъема, а также при выполнении скрытой передачи. При ударе внешней частью подъема мяч закручивается и отклоняется чуть в сторону. Для точного выполнения данного приема, следует чтобы разбег был прямо в направлении полета мяча. Опорная нога немного сгибается и ставится на уровне мяча. Носок опорной ноги оттягивается вниз. Голеностопный сустав закрепляется, нога разворачивается вовнутрь.

Удар носком выполняются неожиданно для вратаря, с небольшого замаха. Используется при ударах по воротам, выходах один на один с вратарем, когда времени для замаха и отведения ноги назад почти нет. Техника удара практически не отличается от техники удара серединой подъема.

Для выполнения скрытой, неожиданной передачи мяча партнеру выполняют удар пяткой. Следует обратить внимание, что даже не все профессиональные футболисты умеют правильно применять его в игре, поэтому с юного возраста стоит обратить внимание на обучение данного удара. Опорная нога ставится на одном уровне и сбоку от мяча, а бьющая после

замаха проходит над мячом, после выполняется обратное движение пяткой в середину мяча [19].

Резаные удары, такие удары, при которых мяч вращаясь вокруг своей оси летит по дуге. Для более наглядного представления о таких ударах, нужно нанести удар по мячу, стараясь попасть в него сбоку, чаще всего в футболе применяются резанные удары внутренней и внешней частями подъема. Во время резаного удара бьющая нога придает мячу вращательное движение вскользь прокатываясь по мячу.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Выполняются при дальних передачах, ударах по воротам. Удар с полулета выполняется чаще всего серединой, внешней частью подъема.

Удар с лета считается одним из самых технически сложных приемов футбола. При обучении удара с лета, необходимо обращать внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Когда удар выполняется правильно, мяч летит точно в ворота. Во время приземления мяча опорная нога согнута в колене и ставится рядом с мячом. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется по направлению к мячу, в момент удара туловище отклоняется назад, а носок оттягивается вниз.[17]

Обучение остановке мяча. Остановка мяча в футболе достигается в основном уступающим движением части тела при расслаблении определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной, и неполной. Полная остановка, та остановка после которой мяч остается у ног игрока неподвижным, если же движение мяча гасится не полностью, а замедляется его скорость, такая остановка называется неполной. Неполные остановки выполняются в игре чаще, в следствии чего все чаще используется термин «прием» мяча. Футбол отличается высокими скоростными действиями, в результате чего, игрок практически не имеет возможности спокойно распорядиться мячом, при этом получив мяч, он должен как можно быстрее сориентироваться, направив мяч в наиболее выгодную для дальнейших действий сторону.[8]

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы часто используется в игре, по причине ее удобства и надежности. Опорная нога слегка сгибается в колене и выставляется вперед, носок показывает направление мяча, при этом тяжесть тела переносят на опорную ногу. Нога, совершающая остановку, сгибается в колене, стопа разворачивается наружу и образует со стопой опорной угол, слегка подается навстречу приближающемуся мячу и в тот момент соприкосновения нога отводится назад, а мяч остается перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется при движении навстречу игрока. Техника выполнения требует внимания и старательности. Останавливающая нога, выносится навстречу приближающемуся мячу и слегка сгибается в колене, носок приподнимается, пятка опущена. Во время соприкосновения мяча с подошвой, нога сгибается в колене, мягко прижимается мяч к земле, вперед подается туловище.

Опускающиеся мячи останавливают внутренней стороной стопы и подошвой. В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча[7]. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока — вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы.

Обучение ведения мяча. Дриблинг обширно применяется в футболе. Ведение мяча используется для входа в свободную позицию, для удержания мяча, когда все партнеры закрыты соперниками и некому сделать точный пас.

Ведение мяча один из важней элементов для всех начинающих юных футболистов, так в развития футбола современное обучение ведение мяча продолжительное время имело большое значение. Основных требований современного футбола – быстрота которых многие авторы сходятся в том, что в первенстве футбола роль ведения мяча будет снижаться по сравнению с ролью быстрых и точных передач, однако потребность в нем никогда не отпадает.

Ведение осуществляется внешней, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, а также носком. Ведение мяча ведется рывками, легкими ударами, при этом необходимо дать мячу обратное вращение. Удары выполняются в нижнюю часть мяча. Во время ведения нужно поднимать голову, во время тренировки важно этого добиться, потому что и мяч, и обстановка на поле будут на виду. Мяч не следует выпускать далеко, если соперник находится в непосредственной близости, так как это дает ему возможность захватить мяч. При атаке соперника слева необходимо переместить мяч под правую ногу и наоборот, чтобы тело ведущего находилось между мячом и соперником.

Основные ошибки при ведении мяча: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно фиксируется на мяче. В обоих случаях игрок не может эффективно использовать ведение мяча. В первом случае сильно фиксируется голеностоп, в результате чего удары наносятся слишком сильно. Чтобы исправить этот недостаток, следует выполнять ведение слабо накачанного мяча. Чтобы исключить постоянно прикованный взгляд к мячу, во время тренировки предлагается установить на поле 20-метровую стойку, которую нельзя упускать из виду при ведении мяча.

Одна из главных задач в обучении этой технике - добиться слияния движений. Решение этой проблемы дает обучение ведению дриблинга

разными способами, с разной скоростью, в разных направлениях и в сложных условиях - с использованием препятствий (подвесные мешки; стойки; барьеры и игроки). Для овладения дриблингом на высокой скорости применяется метод сопряженного удара.

Специалисты советуют включать в подготовительную часть тренировочного занятия упражнения, направленные на улучшение техники ведения дриблинга различными способами [11]. Тренировку необходимо проводить в следующей последовательности: ведение внешней частью подъема, ведение внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, ведущее серединой подъема, ведущее носком, ведущее бедро, ведя головой. На начальном этапе они учатся вести мяч при ходьбе, затем при беге, при этом постоянно увеличивая скорость движения.

На следующем этапе обучения выполняется ведение мяча поочередно левой и правой ногой по прямой линии, затем по дуге, “восьмеркой” и, наконец, “слаломом” (между “фишками” либо флажками). На этапе закрепления и совершенствования выполняются различные задачи с применением ведения мяча. Например, ведение с остановками по сигналу, выполнение ударов по воротам после ведения мяча; ведение мяча в усложненных условиях: например, на фоне утомления, при наличии дефицита времени, в ограниченном пространстве, на фоне ограничения деятельности ведущих анализаторов (слуховых, зрительных), при активном противодействии соперника и т.д.

Традиционные ошибки, встречающиеся при выполнении дриблинга различными способами.

1. Во время ведения футболист слишком далеко отпускает мяч от себя. В таком случае необходимо, чтобы перед игроком спиной вперед двигался противник или следует указать футболисту количество касаний мяча на данном отрезке.

2. Спортсмен ведет мяч, не толкая его, а, нанося по нему удары, что способствует потере контроля над мячом — мяч отскакивает на значительное

расстояние. Для исправления такой ошибки при ведении следует использовать мяч увеличенного веса или недостаточно накачанный снаряд.

3. Во время ведения футболист все внимание концентрирует на мяче.

4. Игрок может выполнять ведение только одной ногой.

5. Футболист не прикрывает мяч туловищем и опорной ногой, так как осуществляет ведение ближней к сопернику ногой.[7]

Большинство детей в этом возрасте имеет низкий уровень координационных способностей, в следствии чего выполнение простых приемов вызывает большие сложности и характеризуется очень низкой эффективностью, потому что структура техники приемов футбола значительно отличается от естественных повседневных движений, поэтому основной задачей нашего эксперимента являлась разработка таких комплексов подводящих упражнений, которые будут полезны детям данного возраста и в то же время направлены на освоение структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для старшего дошкольного возраста в спортивных школах по футболу.

Среди элементов техники футбола ведение мяча уступает по значимости, например, ударом ногой, головой или перехвату мяча. Естественно, стремление в современном футболе сократить применение замедляющих темп игры приемов, полностью исключать их нельзя. Поэтому необходимо уделить внимание и ведению мяча как при начальном обучении, так и позднее на тренировках.

Анализ ответов респондентов (тренеров) на поставленные вопросы анкеты показал неоднородность взглядов на исследуемую проблему. [4].

В результате математической обработки 37 анкет было выявлено, что по вопросу о целесообразности начала обучения ведению мяча ответили положительно 75% опрошенных и 25% - отрицательно.

Из первой группы можно выделить 50% респондентов стажем работы 5 лет, которые ответили положительно на вопрос. Вторую группу составляют 100% тренеры со стажем работы 15 лет.

Анализ ответов специалистов на вопрос какими способами ведения мяча должен овладеть начинающий позволил установить следующие:

1. Ведение мяча носком - 0%
2. Ведение мяча внутренней стороной стопы - 70%
3. Ведение мяча внутренней частью подъема - 82%
4. Ведение мяча средней частью подъема
5. Ведение мяча внешней частью подъема

По другому вопросу анкеты респонденты расставили способы по условной значимости:

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы - 62%
2. Ведение мяча серединой подъема - 54%
3. Ведение мяча внешней частью подъема - 90%
4. Ведение мяча внутренней частью подъема - 86%

Таким образом анкетный опрос тренеров, работающих с детско-юношескими командами, показали, что обучение ведению мяча необходимо начинать в детстве с 6-7 лет, когда начинаются первые тренировочные занятия. [4].

Респонденты выделили все способы ведения мяча необходимые к освоению в этом возрасте, кроме ведения мяча носком. Большинство тренеров практики отводят главенствующее место в обучении ведению мяча внешней частью подъема.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью проводились вовремя тренировочных и товарищеских встреч на полях уменьшенных размеров. Регистрировалось ведение мяча всеми игроками команды, а также в таблице отмечались правильно или неправильно выполнены ведения мяча. [4].

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что ведение мяча в среднем применялся в игре юных футболистов 79 раз. Основным способом, которым пользовались футболисты при ведении мяча можно считать ведение мяча носком - 30,4%.

На втором месте по применению стоит ведение мяча серединой подъема - 25,2%.

Третью и четвертую строчки занимают ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы (22,8% и 21,5% соответственно).

Во время записи 23 игр не один из регистрируемых игроков не применил такой способ ведения мяча, как ведение мяча внешней частью подъема.

Брак при использовании ведения мяча в игре составляет в среднем 22%, что может характеризовать футболистов как слабых в исполнительском мастерстве.

Брак при выполнении различными способами ведения неоднороден. Так, качество выполнения ведения мяча внутренней стороной стопы стоит на первом месте ведь брак составляет всего 12%. Второе и третье место занимают такие способы как ведение мяча серединой подъема и носком (20% и 21% соответственно).

Самый высокий процент брака отмечается при выполнении ведения мяча внутренней частью подъема и составляет 33%. [4].

Таким образом анализ соревновательной деятельности футболистов позволил определить структуру применяемых способов ведения мяча в игре. Особенностью, которой является отсутствие такого способа как ведение мяча внешней частью подъема.

Для обучения дошкольников технике игры в футбол, а также техническим приемам, следует соблюдать основные принципы работы с юными футболистами: индивидуальный подход к каждому обучающемуся, периодичное и постепенное увеличение и усложнение изучаемого материала, Разносторонность и разнообразность технических приемов, методов и предлагаемых упражнений. Для корректного процесса обучения необходимо не забывать о психическом и физическом состоянии дошкольника. Во время тренировочного процесса не переутомлять обучающегося. Разряжать обстановку включая в перерыве от изучения технических приемов, различные подвижные игры, которые будут являться подводящими упражнениями, но

исходя из игровой направленности не будут эмоционально и физически забирать у дошкольника силы. С детьми старшего дошкольного возраста проводится слегка упрощенный вариант игры в футбол, в котором не используются недоступные и трудные для детей элементы. В зависимости с овладением техническими приемами, правила можно изменять и добавлять.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Эксперимент был проведен на базе Футбольной школы «УРАЛ» г. Екатеринбург с 1 сентября по 1 декабря 2020 года. Тренер-преподаватель - Малокугаевский Анатолий Борисович. Общее количество испытуемых 20 (по 10 человек в группе). Все испытуемые были поделены на две группы ЭГ (экспериментальная) и КГ (контрольная).

Обследование проходило во время тренировок в начале (октябрь) и конце учебного года (март).

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (сентябрь 2020 года) – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента.

2 этап (декабрь 2020 года) – проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Контрольная группа изучала технику футбола на основе изложенной в учебно-методических пособиях методики обучения, а в обучении испытуемых экспериментальной группы были использованы разработанные нами комплексы подводящих упражнений. Обе группы занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по футболу, объем учебной нагрузки существенно не различался. Учебно-тренировочные занятия в обеих группах испытуемых проводились автором настоящей работы. На момент начала эксперимента все испытуемые являлись новичками, поэтому можно считать,

что обе группы относительно однородны по уровню владения техникой футбола.

## **2.2. Методы исследования**

С целью решения поставленных в работе задач нами использовались данные методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Анализ научно-методической литературы** проводился с целью получения ответов на вопросы, связанные с технической подготовкой футболистов и ее воспитанием различными методами, нами разработаны комплексы подводящих упражнений в технической подготовке детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом, а так же благодаря анализу научно-методической литературы нам удалось аргументировать актуальность выбранной темы, сформулировать цель, выбрать адекватные методы исследования.

### **Педагогическое тестирование**

До начала эксперимента и после него были проведены контрольные испытания. Было предложено пять контрольных испытаний:

1. Ведение мяча 15 в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2х3.
2. Ведение мяча 15м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на 180°.
3. Ведение мяча «змейкой» с обводом 5 фишек
4. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 1х1,2м. с расстояния 6 метров.
5. Остановка катящегося мяча. Испытуемый становится лицом к тренеру и принимает мяч внутренней стороной стопы либо подошвой, попытка засчитывается если отскок мяча менее 1 м.

Количество попыток - 10.

### **Педагогический эксперимент**

Для выполнения поставленных в работе задач проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании показателей уровня технической подготовки футболистов старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент продолжался 3 месяца и был по цели констатирующим, по условиям проведения - естественным, по осведомленности исследуемых - открытым, по направленности сравнительным. Проанализировав научно-методическую литературу, в частности работы отечественных специалистов Губа, Лексакова, Годика, а также итальянских и бельгийских специалистов, были разработаны комплексы подводящих упражнений. Комплекс подводящих упражнений № 1 («Дриблинг»)

1. Перекаты мяча по подошве вперед и назад, не отрывая ноги от мяча.
2. Перекаты мяча с подошвы на внешнюю сторону стопы, обратно не отрывая ноги от мяча.
3. Перекаты мяча к себе подошвой, после толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема, выполнение по очереди двумя ногами
4. Перекаты мяча на расстояние одного шага мяча внешней стороной подъема/стопы и остановка подошвой
5. Перекаты мяча назад подошвой перед собой, поворот и остановка подошвой разноименной ноги. .
6. Перекаты мяча назад подошвой за собой и остановка подошвой разноименной ноги.
7. Движение мяча серединой подъема вперед-назад
8. Движение мяча серединой подъема вперед-назад с остановкой внутренней стороной стопы.

Комплекс упражнений № 2 («Чувство мяча»)

1. Перекаты с внешней стороны стопы на подошву и на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча.
2. Перекат подошвой в сторону не отрывая ноги от мяча остановка внутренней стороны стопы.

3. Перекат подошвой в сторону не отрывая ноги от мяча и перекал к разноименной ноге внутренней стороной стопы.

4. Перекал мяча вперед и в сторону поочередно двумя ногами с движение вперед.

5. Перекал мяча в стороны внутренней, внешней стороны стопы с продвижением вперед

6. Перекалы мяча подошвой на ход по прямой дальней ногой, стоя боком

7. Перекалы мяча подошвой на ход по прямой ближней ногой, стоя боком.

Комплекс подводящих упражнений № 3 («Удары по мячу в сетке» «Остановка мяча»)

1. Удары серединой подъема с последующей остановкой мяча подошвой

2. Удары серединой подъема правой ногой, остановка мяча правой ногой, то же самое разноименной ногой.

3. Удары внутренней стороной стопы с остановкой мяча вправо, влево

4. Удары внутренней стороной подъема правой ногой, остановка мяча правой ногой, то же самое разноименной ногой, выполняется в стороны.

5. Удары внутренней стороной подъема вперед с последующей остановкой мяча подошвой

6. Удары внутренней стороной подъема вперед с последующей остановкой внутренней стороной стопы

7. Удары поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

8. Удары внешней стороной подъема.

Комплекс подводящих упражнений № 4 («Развороты с мячом»)

1. Касание мяча («наступление») поочередно двумя ногами.

2. Касание мяча («наступление») поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке

3. Перекалы подошвой от одной ноги к другой, стоя на месте

4. Перекалы подошвой от одной ноги к другой со сменой ноги в прыжке

5.Перекаты подошвой от одной ноги к другой со сменой ноги и поворотом на 180 градусов.

6.Перекаты подошвой от одной ноги к другой со сменой ноги и поворотом на 180 градусов в прыжке.

**Методы математической статистики.**

Обработка полученных данных проводилась путем вычисления средних арифметических различий между экспериментальной и контрольной группами по критерию t-Стьюдента.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Во время педагогического эксперимента на ЭГ проводилась целенаправленная работа с помощью комплексов подводящих упражнений, направленных на освоение детьми старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом, сложным техническим элементам игры. В начале эксперимента были получены исходные данные показателей, что позволило определить уровень подготовки испытуемых. По этим показателям в каждом тесте был высчитан  $t$  критерий Стьюдента. Средние арифметические значения показателей, занимающихся во всех контрольных испытаниях приблизительно одинаковы. Таким образом, анализ полученных данных до проведения экспериментальной работы показывает, что различия между показателями для восьми степеней свободы незначительны ( $t < 2,31$ ) и что группы однородны по своей технической подготовке и могут быть использованы в эксперименте. Занятия проводились четыре раза в неделю. Комплексы подводящих упражнений были разделены по дням недели и проводились в определенный день тренировок. Все комплексы подводящих упражнений выполнялись занимающимися в середине основной части учебно-тренировочного процесса в течение 20 минут. После данного эксперимента проведено повторное тестирование.

Таблица 1. Показатели средних арифметических значений результатов

Номер испыт ания	№ 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5	
	нач. эксп.	кон. эксп.								
КГ	4,8±1,1 4	6,3±1,25	4,7±1,1 6	6,1±0,99	5,6±1,3 5	7,7±1,33	4,0±1,0 5	6,5±1,08	5,6±1,3 5	7,7±1,33
ЭГ	4,5±1,4 3	7,1±1,45*	4,9±1,5 2	7,1±1,37*	5,9±1,1 9	7,9±1,19*	4,6±0,9 6	7,8±0,78*	5,9±1,1 9	7,9±1,19*

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что результаты тестирования после проведенного эксперимента возросли. Таким образом,

анализ полученных данных после проведения экспериментальной работы показывает, что средние арифметические значения результатов исследования в каждом контрольном испытании возросли по сравнению с исходными данными как в контрольной, так и в экспериментальной группе (таблица 1).

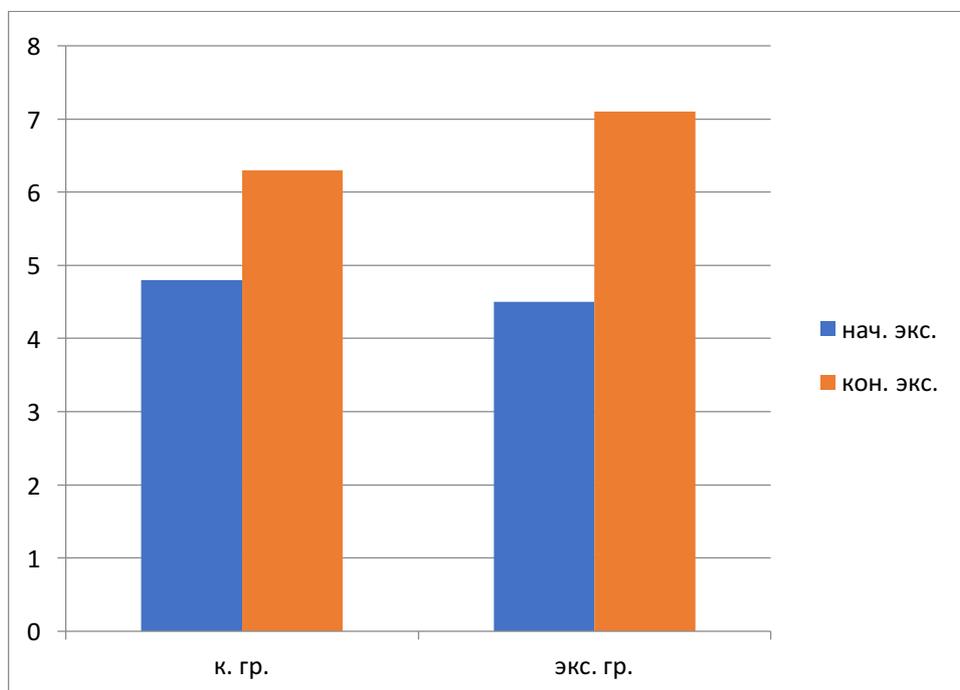


Рисунок 1 Показатели средних арифметических значений результата теста № 1. Ведение мяча 15 в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2х3

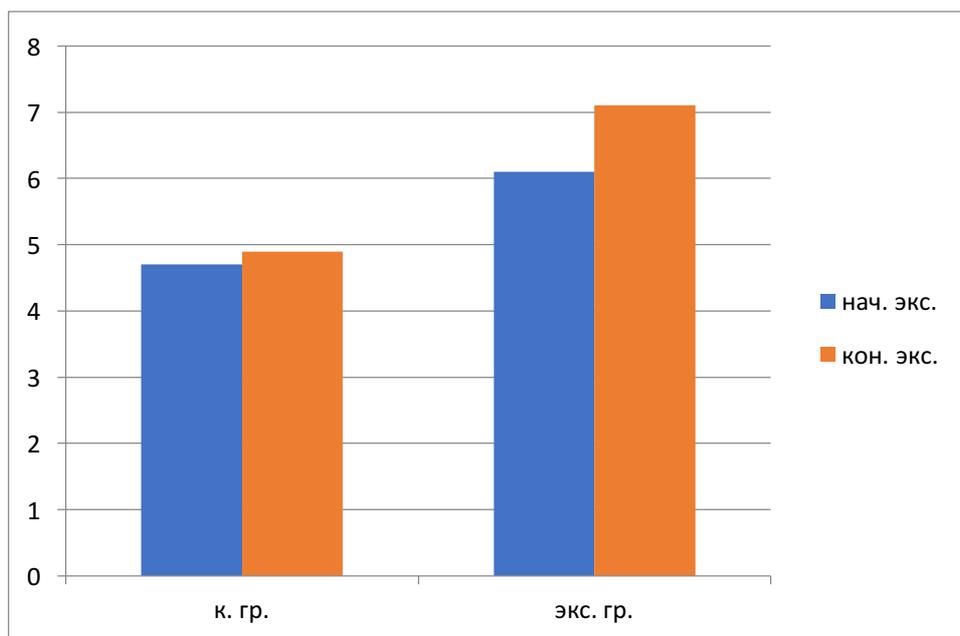


Рисунок 2 Показатели средних арифметических значений результата теста № 2. Ведение мяча 15м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на 180°.

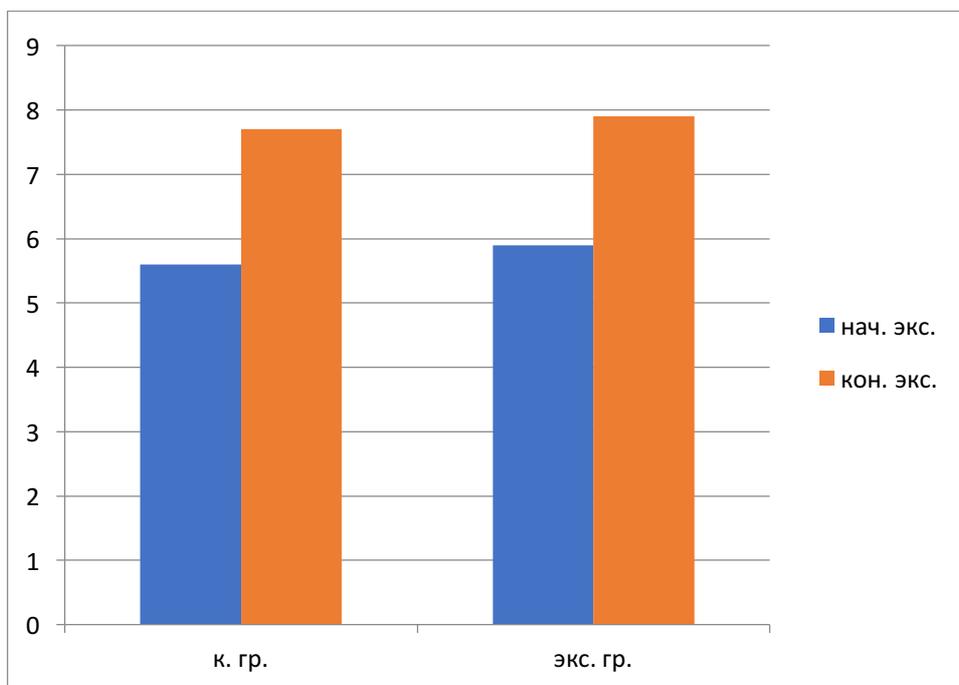


Рисунок 3. Показатели средних арифметических значений результата теста № 3. Ведение мяча «змейкой» с обводом 5 фишек.

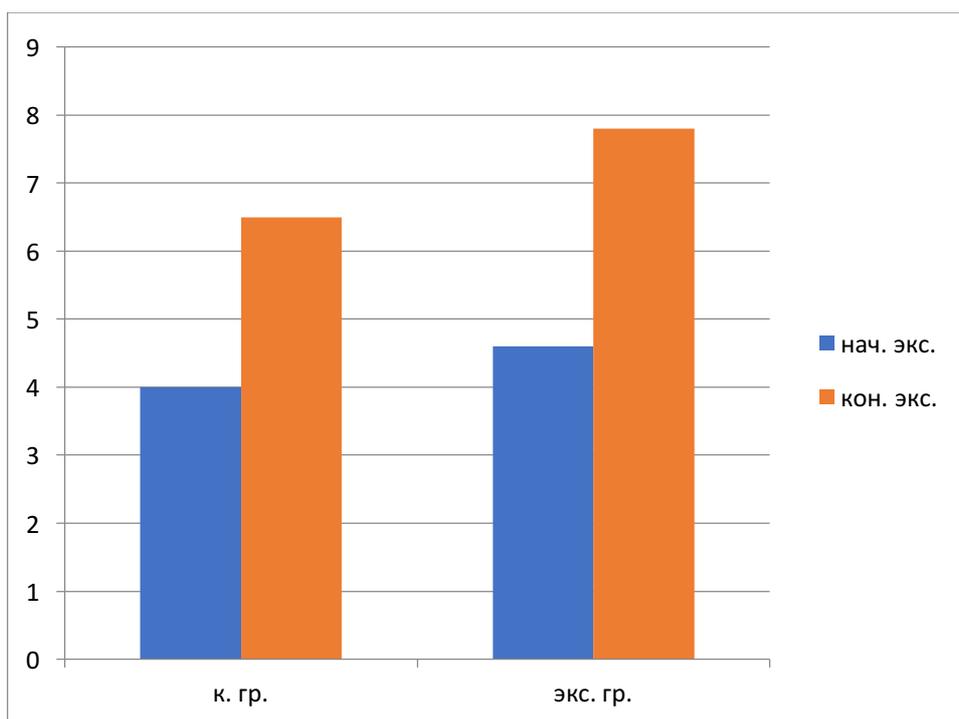


Рисунок 4 Показатели средних арифметических значений результата теста № 4. Удар по воротам размером 1х1,2 м.с расстояния 6 метров.

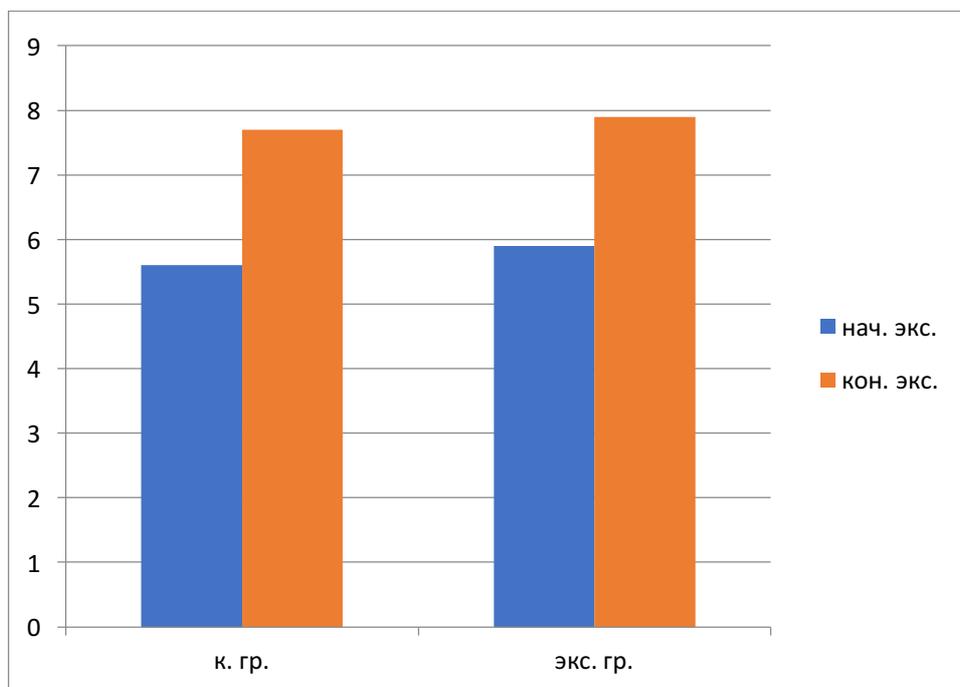


Рисунок 5 Показатели средних арифметических значений результата теста № 5. Остановка движущегося мяча.

Таблица 2. Прирост показателей в процентном отношении средних статистических значений результатов педагогического эксперимента

Группа	Контрольное испытание №1	Контрольное испытание №2	Контрольное испытание №3	Контрольное испытание №4	Контрольное испытание №5
Контрольная	23 %	27 %	27 %	39 %	26 %
Экспериментальная	35 %	35 %	25 %	41 %	26 %

По результатам Таблицы 2, прирост показателей в процентном отношении средних статистических значений результатов педагогического эксперимента в экспериментальной группе более значителен, в особенности в контрольных испытаниях 1 и 2, Ведение мяча 15 в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2х3 и Ведение мяча 15м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на 180°. По нашему мнению, такой прирост обусловлен тем, что в экспериментальной группе были использованы комплексы подводящих упражнений, в частности Комплекс подводящих упражнений № 1 (Дриблинг), Комплекс упражнений № 2 («Чувство мяча»), Комплекс упражнений № 3

(«Удары по мячу в сетке») и Комплекс подводящих упражнений № 4 («Развороты с мячом»)

По конечным показателям занимающихся в каждом тесте нами также был высчитан t-критерий Стьюдента. В первом испытании (Ведение мяча 15 м в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2x3)  $t = 1,33$ . Во втором испытании (Ведение мяча 15 м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на  $180^\circ$ .)  $t = 1,88$ . В третьем испытании (Ведение мяча «змейкой» с обводом 5 фишек)  $t = 0,35$ . В четвертом испытании (Удар по воротам размером 1x1,2 м. с расстояния 6 метров)  $t = 3,09$ . В пятом испытании (Остановка движущегося мяча)  $t = 0,55$ . По результатам t-критерия Стьюдента можно сделать вывод, что в 1,2,3,5 контрольных испытаниях различия между показателями экспериментальной и контрольной групп незначительны ( $t < 2,31$ ). В тесте № 4 (Удар по воротам размером 1x1,2 м. с расстояния 6 метров.)  $t = 3,09$ , различия между показателями ЭГ и КГ существенны и достоверны ( $t > 2,31$ ) при 5% уровне значимости, тем самым доказывает эффективность проведенных учебно-тренировочных занятий. Улучшение этого показателя можно объяснить примененными методами, в том числе предложенные бельгийскими специалистами.

Мы считаем, что можно сделать вывод о том, что применение комплексов упражнений положительно влияет на развитие точности удара по воротам в частности и на другие технические элементы игры в целом. Было отмечено, что прирост результатов тестирования, в основном, в обеих группах оказался невысоким. Естественно, мы и не предполагали в своем исследовании, что за 3 месяца педагогического эксперимента дети старшего дошкольного возраста смогут достичь высокого уровня освоения сложных двигательных технических элементов игры.

Анализ динамики технической подготовки в футболе детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группе показывает, что наиболее высокий прирост результатов происходит при разучивании менее сложных технических упражнений. Работа по обучению

детей старшего дошкольного возраста освоению сложных двигательных технических элементов футбола оказалась эффективнее в ЭГ, которой отмечена положительная динамика приобретения двигательных умений детьми, в КГ результаты оказались ниже. Мы считаем, что преимущественное использование игровых методов (наиболее практикующиеся в данное время) не выявило преимуществ, по сравнению с предлагаемой нами методикой обучения.

Наблюдаемый рост результатов тестирования в КГ, мы связываем в большей степени с естественным развитием двигательного анализатора детей этого возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что использование комплексов подводящих упражнений, положительно влияет на уровень технической подготовки футболиста, таким образом выдвинутая нами гипотеза доказана.

Мы считаем, что преимущественное использование игровых методов (наиболее практикующиеся в данное время) не выявило преимуществ, по сравнению с предлагаемой нами методикой обучения. Одним из преимуществ предложенной нами методики является использование мяча во время выполнения всех комплексов подводящих упражнений, благодаря чему у детей сохраняется стойкий интерес к занятиям и к футболу в целом.

Футболист должен в совершенстве владеть техническими приемами, наносить точные удары по воротам, умело использовать дриблинг. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, и чтобы подготовить такого «актера» высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола, начиная с детства.

Проанализировав научно-методическую литературу, в частности работы отечественных специалистов, а также итальянских и бельгийских специалистов, нами были разработаны комплексы подводящих упражнений для футболистов старшего дошкольного возраста. Комплекс №1 включал в себя подводящие упражнения для обучения технике ведения мяча (дриблинга); выполнение упражнений из комплекса №2 было направлено на создание так называемого «чувства мяча», то есть способности футболиста тонко чувствовать все движения мяча и уметь им управлять; комплекс №3 предназначен для обучению детей старшего дошкольного возраста ударам по мячу и остановкам мяча, при чем выполнение этого комплекса выполнялось по методике, предложенной бельгийскими специалистами, при которой удары выполняются по мячу, находящемуся в

сетке; разворотам с мячом дети обучались с помощью комплекса подводящих упражнений №4.

С целью экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса подводящих упражнений нами были предложены контрольные испытания:

1. Ведение мяча 15 в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2x3.
2. Ведение мяча 15м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на 180°.
3. Ведение мяча «змейкой» с обводом 5 фишек.
4. Удар по воротам размером 1x1,2 м. с расстояния 6 метров.
5. Остановка катящегося мяча. Каждое контрольное испытание выполнялось по 10 раз.

В нашем исследовании нами были сравнены показатели тестирования, в его начале и в конце педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах. Стоит отметить, что исходные показатели в этих группах были практически одинаковыми, что говорит о том, что перед началом эксперимента контрольная и экспериментальная группа имела одинаковый уровень технической подготовки.

По результатам тестирования, прирост показателей в процентном отношении средних статистических значений результатов педагогического эксперимента в экспериментальной группе более значителен, в особенности в контрольных испытаниях 1 и 2, Ведение мяча 15 в коридоре шириной 1,5 м. и удар по воротам 2x3 и Ведение мяча 15м в коридоре шириной 1,5 м. с разворотом на 180°. По нашему мнению такой прирост обусловлен тем, что в экспериментальной группе были использованы комплексы подводящих упражнений, в частности Комплекс подводящих упражнений № 1 (Дриблинг), Комплекс упражнений № 2 («Чувство мяча»), Комплекс упражнений № 3 («Удары по мячу в сетке») и Комплекс подводящих упражнений № 4 («Развороты с мячом»)

Соблюдение предлагаемого нами строго дозированного распределения тренировочных нагрузок на каждом тренировочном занятии при проведении

тренировочного процесса с детьми старшего дошкольного возраста в футболе положительно влияло на достижение цели этого исследования. Мы считаем огромным преимуществом использование мяча при выполнении всех подводящих упражнений в тренировочном процессе, который позволяет поддерживать у детей стойкий интерес к футболу.

Подводя итоги, можно считать, что результаты нашего исследования показали, что при обучении детей старшего дошкольного возраста футболу, мы подтверждаем, что дети в этом возрасте вполне готовы и могут освоить технические элементы этой игры.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Главное – выделить его индивидуальные особенности. Дети приходят в спорт в возрасте 6, 7, 8, 9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется вместе с ростом мыслительных способностей и психологии. Некоторые шестилетки приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их внимание. И надо принимать его таким, каков он есть.

Особенности детей 6-7 лет:

- Короткий период внимания;
- Ориентированность на себя (я, мне, мой);
- Постоянное движение;
- Психологически легко ранимы;
- Небольшое или полное невнимание к тому, что делает команда;
- Физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- Связь между движениями глаз и ног или глаз и рук крайне примитивна;
- Любят прыгать и бегать;
- Предпочитают большие мягкие мячи, либо надувные;
- Хватательные движения не развиты;
- Хорошо держат равновесие;
- Не могут распределять свои силы (быстро выдыхаются). Имеется ввиду, что во время игры дети этого возраста бегают, пока не выдохнутся полностью, останавливаются, чтобы передохнуть, и возобновляют бег в том же бешеном темпе.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечнососудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

С биологической точки зрения спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. В основе адаптации организма к физическим нагрузкам,

лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека, происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты.

Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания его физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке. Таким образом, опираясь на свойства процесса адаптации можно целенаправленно подбирать те или иные тренировочные воздействия и, регулируя их параметры, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека. Содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств. Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

Футбол для детей старшего дошкольного возраста — это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Безусловно, использование преобладающее использование подвижных игр в тренировке футболистов старшего дошкольного возраста является очень важной частью, однако, по нашему мнению, большую пользу принесут игры с использованием футбольного мяча, так как, мы считаем, это приносит стойкий, устойчивый интерес детей именно к футболу. В рекомендациях мы приведем примеры подвижных игр с использованием мяча, а также применением предметами, связанными с футбольной тренировками (манишки, фишки, координационные лесенки)

«Салки с футбольным мячом». На площадке произвольно располагаются занимающиеся, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5—7 мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

«Попади в тренера». На площадке произвольно располагаются занимающиеся, Мяч находится у каждого из игроков. По сигналу игроки стараются попасть в тренера заранее предложенным способом. Игрок должен преследовать тренера, который перемещается по площадке. Если игрок попадает в тренера заданным способом (к примеру, внутренней стороной стопы), ему засчитывается очко. Игра длится 5—7 мин. Выигрывает тот, кто наберет большее количество попаданий.

«Машинки». Для поддержания положительного эмоционального фона занятий нами предложена игра, на площадке произвольно располагаются

занимающиеся, у каждого игрока по мячу. В «упрощенной» разновидности игры мяч в руках, в «усложненной» мяч в ногах, фишка («руль») в руках. По сигналу тренера, учащиеся начинают перемещаться по площадке, при этом обязательным является звуковое сопровождения, имитация звука мотора, сигнала машины. Игра длится 3-5 минут.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34. – М.: Издательство стандартов, 2018. – 24 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147. – М.: Издательство стандартов, 2013. – 22 с
3. Большая энциклопедия. Футбол. Под. Ред. Резько И. В. АСТ, 2015. –208 с.
4. Выжигин В.А. Исследование эффективности методики обучение детей 6-8 лет технике футбола; Автореф, дис...канд. пед. наук. М., 2010, - 18 с. «<https://search.rsl.ru/ru/record/01007311466>»
5. Годик М.А., Борознов Г.Л. Футбол. Программа РФС для подготовки юных футболистов. Нижний Новгород. 2017. – 92 с.
6. Губа В.П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Советский спорт, 2016 – 176 с.
7. Заваров А.А. Футбол для начинающих. Основы и правила. Питер, 2016. – 192 с.
8. Иванов А. А., Петров А. И. Основы подготовки футболистов // Наука и общество в эпоху перемен. 2017. № 1. С. 28–30
9. Кузнецов А.В.: Футбол. Настольная книга детского тренера. ПрофИздат, 2017. – 408 с
10. Курдюкова Е.А. Влияние занятий футболом на физическое развитие дошкольников // Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 27 октября 2016 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 112-113.

11. Курдюкова Е.А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 18-24.
12. Латышин В.В., Макаренко В.Г., Черкасов В.А. Педагогическое мастерство преподавателя: Курс лекций / В.В.Латышин, В.Г.Макаренко, В.А.Черкасов.- Челябинск: изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016.-341.
13. Массовый футбол (дети не старше 12 лет):Орг.метод. пособие,М.,2016, Большая энциклопедия. Футбол. Под. Ред. Резько И. В. АСТ, 2016. – 208 с. Годик М.А., Борознов Г.Л. Футбол. Программа РФС для подготовки юных футболистов. Нижний Новгород. 2012. – 92 с.
14. Парамонов В.В. Результативность соревновательной деятельности юных футболистов под воздействием уровня развития способности рационально действовать в вероятностных условиях. / Ж.: Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2016. - №2 (72) С.148-151.
15. Правдов М.А., Ермакова Ю.Н., Правдов Д.М. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5–7 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5(63). С. 83–87.
16. Сухобский А. В., Огородников С. С. Начальная техническая подготовка юных футболистов // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 851-855.
17. Футбол. Книга-тренер. Под ред. Усольцевой О.В. Эксмо, 2016. – 272с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 6-е изд. М.: Академия, 2016. С.159
19. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. - М.: СпортАкадемПресс, 2015.- 140с.
20. Шагин, Н.И. Интеграция средств физической и технической подготовки детей 5–6 лет, занимающихся футболом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.И. Шагин. –М., 2017. – 148 с.

21. Статистика игроков сборной России на Чемпионате Мира по футболу 2014 в Бразилии [Интернет-источник] / <http://www.sports.ru/team-russia/stat>
22. <https://урал.екатеринбург.рф>
23. SenseBall // CogiTraining and SenseBall — Intelligent football training programs. —2017. [http://www.cogitraining.com/en/the\\_senseball\\_practice](http://www.cogitraining.com/en/the_senseball_practice) Settore tecnico FIGC coverciano // Ti alla gestione aspetti legati alla gestione di una squadra di giovanissimi,2016/[http://www.settoretecnico.-figc.it/downloadfile.aspx?=&f=Allegati/131201495531.pdf](http://www.settoretecnico.figc.it/downloadfile.aspx?=&f=Allegati/131201495531.pdf)
24. Интернет-энциклопедия Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
25. Физическая подготовка и периодизация тренировочного процесса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://clck.ru/RTHaA>