**Тема опыта «Совершенствование технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения через оптимизацию использования базовых элементов и приемов техники владения мячом»**

Автор опыта: Плесовских Олег Вячеславович, тренер-преподаватель ГБУ ДО НАО «Детско-юношеский центр «Лидер»

**Раздел 1. Информация об опыте.**

* 1. **Условия возникновения опыта**

Опыт сформировался в процессе работы в ГБУ ДО НАО «Детско-юношеский центр «Лидер». Особенностями работы в учреждении является охват различных социальных слоев общества.

Основными направлениями работы Учреждения является:

-создание оптимальных условий для образования, воспитания и развития детей, подростков и молодежи;

-выработка социально-психологических механизмов общения подрастающего поколения в социальной среде, в семье, в образовательном учреждении;

-привлечение населения, проживающего в Ненецком автономном округе, к регулярным занятиям физической культурой, организация досуга и свободного времени;

-пропаганда здорового образа жизни;

-повышение уровня физической подготовки;

-создание условий для гармоничного и равноправного развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной и культурной деятельности;

-предоставление занимающимся, не имеющим медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья для занятий физической культурой, равных условий для поступления и обучения;

-в массовом спорте (спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки) воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой, начальная и углубленная специализация в конкретном виде спорта на базе разносторонней физической подготовленности;

-содействие развитию культуры в таких ее проявлениях как эстрадный жанр, хореография, самодеятельное художественное творчество;

-организация и проведение спортивных и досуговых мероприятий.

Учреждение реализует дополнительные образовательные программы по обучению воспитанников в возрасте от 6 до 18 лет. Возраст учащихся определяется годом рождения на начало учебного года. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований Учреждение может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с детей пятилетнего возраста). Выпускники при наличии 1-го спортивного разряда могут продолжить занятия в учебно-тренировочных группах.

Прием детей осуществляется подачей заявления от родителей или лично с учетом возраста, физической подготовленности с предоставлением медицинской справки на разрешение посещения занятий в установленных законом случаях. При зачислении в группу на начальном этапе проводится первичная диагностика.

* 1. **Актуальность опыта**

Повышение уровня спортивного мастерства отечествен­ных футболистов неразрывно связано с улучшением качества подготовки ре­зерва.

Процесс обучения технике футбола осуществляется на основе учебной программы (Футбол: Программа, методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Государственный Комитет по физической культуре и туризму. Олимпийский Комитет России. Российский футбольный союз) и поурочная программы для учебно- тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ (С.Н. Андреев, 1985, 1986). Разработаны методические рекомендации по оптими­зации организационно-методической структуры учебно-тренировочного про­цесса в по футболу (A.A. Кузнецов, 1990), подготовлены и изданы учебные пособия по подготовке юных футболистов (С.Н. Андреев, 1986; А.П. Лаптев, A.A. Сучилина, 1983; A.A. Сучилин, 1987).

Наряду с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации содер­жания и процесса технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ, когда закладываются основы техники футбола.

Актуальность опыта заключается в разрешении тех противоречий, которые были выявлены в ходе анализа моей педагогической деятельности:

- между необходимостью повышения ка­чества технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обу­чения в ДЮСШ и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола;

- между теоретическими и организационно-методическими основами совершенствования методики технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения.

* 1. **Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании условий для оптимизации технической подготовки юных футболистов на основе совершенствования базовых элементов и приемов техники владения мячом.

* 1. **Длительность работы над опытом**

Длительность работы над опытом с учетом ре­шаемых задач составила четыре года.

На первом этапе (2011-2012 гг.) проводились анализ и обобщение науч­но-методической литературы в целях выяснения состояния исследуемой про­блемы, формулировались противоречие и вытекающая из него проблема опыта, определялись предмет, цель и частные задачи опыта, осуществлялся подбор методов исследования опыта.

На втором этапе (2012-2014 гг.) осуществлялся анализ техники футбола с выделением в ее содержании базовых элементов и базовых способов вы­полнения технических приемов, выявлялись теоретические предпосылки со­вершенствования методики технической подготовки, осуществлялась разра­ботка комплексов подводящих, специально-подготовительных, технических и технико-тактических упражнений для обучения технике футбола, опреде­лялись методические особенности их эффективного применения.

Заключительный, третий этап опыта (2015 гг.) был посвя­щен качественному и количественному анализу результатов исследования, их теоретическому обобщению и систематизации, формулированию выводов и основных положений, оформлению результатов педагогического опыта.

* 1. **Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен описанием системы по совершенствованию технической подготовки юных футболистов, описанием приемов, техники передвижения, техники владения мячом.

* 1. **Теоретическая база опыта**

***Теоретической и методологической основой формирования опыта*** стали концептуальные положения физиологической теории построения движений человека (Н.А. Бернштейн), теория проблемного обучения (И.Я. Лернер, М.М. Матюшкин, М.И. Махмутов), теория содержательного обобщения в обучении (В.В. Давыдов), теория поэтапного формирования умственных действий и понятий (П.Я. Гальперин), основные положения теории и методики обучения двигательным действиям (М.М. Боген), теории и методики футбола.

Одним из перспективных направлений совершенствования образования выступает реализация философского принципа системного познания и преобразования действительности через интеграцию знаний. Опираясь на этот принцип, В.В. Давыдов (1972) разработал концепцию содержательного обобщения в обучении, реализация которой обеспечивает обнаружение обучаемыми взаимоотношения общего и единичного, движение от видения сущности первого порядка к более глубокой сути явления, от целого - к его составным частям, от абстрактного понятия к конкретным явлениям. Благодаря систематизации учебного материала в процессе обобщения у обучаемых формируется системное видение изучаемых явлений в их взаимосвязи между собой. Мы полагаем, что реализация концепции обобщения в обучении технике футбола позволит существенно повысить эффективность технической подготовки юных футболистов.

Наличие у человека высших уровней регуляции движениями - смыслового и предметного - позволяет осознавать выполняемые двигательные действия, придавать им личностный смысл, управлять их осуществлением. Каждое действие начинается с ориентировочной части, выполняющей функцию его программирования. Специфика ориентировочной части управления двигательным действием заключается в том, что она объединяет в своем содержании двигательный, зрительный и логический образ действия.

Концептуальные положения физиологической (H.A. Бернштейн) и психологической (П.Я. Гальперин) теорий управления человеком своими движениями и действиями свидетельствуют о существенной зависимости эффективности начального обучения двигательным действиям от полноты и точности ориентировочной основы действия (М.М. Боген, 1985). В традиционной практике технической подготовки юных футболистов формированию полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов уделяется недостаточное внимание, поэтому обучаемые не только допускают большое количество двигательных ошибок, но и не могут самостоятельно, без помощи со стороны тренера, заметить эти ошибки и внести необходимые коррективы.

Мы считаем, что разработка ориентировочной основы техники футбола, отвечающей требованиям необходимости и достаточности, и включение ее в качестве обязательного элемента содержания обучения, позволит существенно повысить эффективность технической подготовки юных футболистов.

В концепции поэтапного формирования умственных действий и понятий П.Я. Гальперина выделяется способ формирования ориентировочной основы, который заключается в организации учебно-познавательной деятельности обучаемых по самостоятельному открытию знаний об ее содержании. В сформированной таким образом ориентировочной основе на первое место выступает обучение не столько способу действия в конкретной ситуации, сколько анализу задания и определению возможных способов его выполнения. Формирование ориентировочной основы этого типа, обусловливающей широкий диапазон эффективного применения технических приемов с учетом конкретных условий игровой ситуации, осуществляется через применение проблемного обучения (И.Я. Ленер, М.М. Матюшкин, М.И. Махмутов).

В учебно-методической литературе выделяются три последовательно решаемые задачи технической подготовки футболистов: 1) прочное освоение всего многообразия рациональной техники; 2) формирование умений сочетать в разной последовательности технические приемы, способы и их разновидности; 3) надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. При определении рациональной последовательности изучения технических приемов и способов их выполнения одни авторы (А.П. Лаптев, A.A. Сучилин 1983) предлагают ориентироваться на степень доступности изучаемого материала, другие (А.Чанади, 1978, С.Н. Андреев, 1989;) - на его значимость для включения учащихся в игровую деятельность. Ряд авторов (К.П. Лясковский, 1977; C.B. Голомазов, Б.Г. Чирва , 2002) предлагают начинать обучение с базовых способов выполнения технических приемов, несмотря на их трудность для усвоения.

Второй аспект проблемы совершенствования технической подготовки футболистов предполагает рассмотрение процесса обучения (со стороны применяемых средств и методов) отдельному техническому приему. В этом плане организация процесса обучения осуществляется в соответствии с общими закономерностями обучения двигательным действиям, наиболее полно и всесторонне изложенными в работе М.М. Богена(1985).

***Характеристика техники футбола.*** Традиционно понятие «техника» в теории и методике физического вос­питания и спортивной тренировки определяется как способ выполнения дви­гательного действия, с помощью которого поставленная задача решается це­лесообразно и эффективно.

Структурными единицами, составляющими содержание техники футбо­ла, выступают технические приемы. Каждый технический прием выступает как относительно самостоятельный способ решения двига­тельной задачи в процессе соревновательной деятельности в футболе. Со­держание каждого технического приема определяется правилами соревнова­ний по футболу, ограничивающими круг движений, которые могут быть ис­пользованы при его реализации как способа решения двигательной задачи. К примеру, в футболе не разрешается ловить и передавать мяч руками (за ис­ключением вбрасывания мяча руками и приемов игры вратаря).

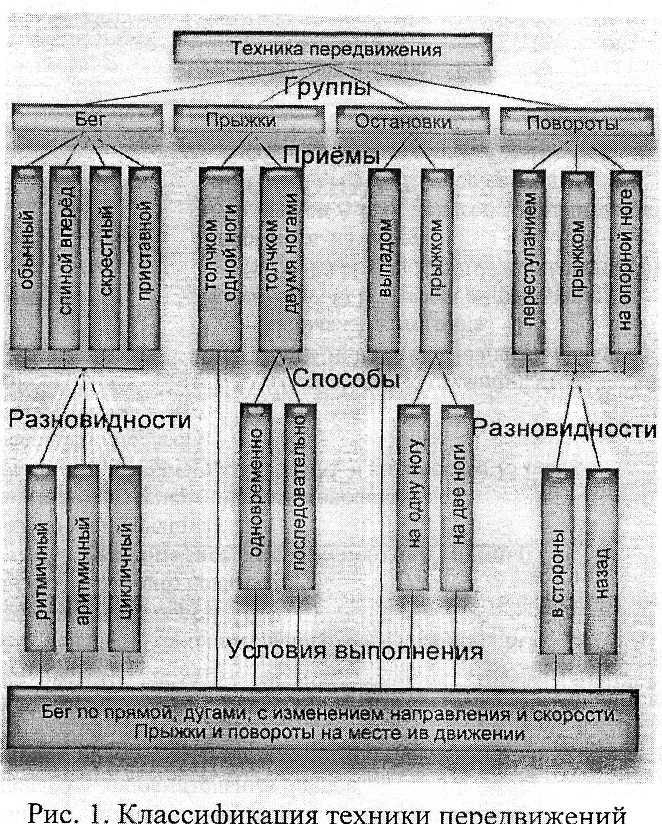
Для построения процесса обучения технике футбола решающее значе­ние имеет систематизация составляющих ее содержание технических прие­мов, усвоение которых выступает в качестве частных задач учебно-тренировочного процесса и требует разработки и применения адекватных этим задачам средств и методов организации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

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

*Техника передвижений* составляет основу техники футбола, поскольку все действия с мячом так или иначе связаны с перемещениями. Целесообраз­ное и рациональное использование способов передвижения позволяет эффек­тивно выполнять технические приемы с мячом и решать тактические задачи как в атаке (открывание для получения мяча или для отвлечения противника и т.п.), так и в обороне (выбор позиции, закрывание игрока и т.п.).

Передвижения и действия с мячом в зависимости от качественного свое­образия решаемых через их применение двигательных задач могут выпол­няться различным образом. С учетом этого критерия в технике передвижений и в технике владения мячом выделяются качественно отличающиеся между собой группы технических приемов.

В содержание техники передвижений входят бег, прыжки, остановки и повороты (рис. 1)

******

В содержании *техники владения* мячом с учетом решаемых двигатель­ных задач выделяются такие группы технических приемов, как остановка мя­ча, ведение мяча, удары по мячу, финты, отбор мяча и вбрасывание мяча. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) футбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта. (См. приложение 1.)

**Раздел 2. Технология описания опыта**

Цель: совершенствование технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения через оптимизацию использования базовых элементов и приемов техники владения мячом.

С учетом разработанной нами последовательности обучения технике футбола были выделены задачи технической подготовки юных футбо­листов и выделены соответствующие этим задачам этапы:

- этап обучения базовым элементам техники;

- этап обучения техническим приемам и их согласованному выполне­нию в структуре целостного двигательного действия;

- этап формирования умений выполнять технические приемы в движе­нии и во взаимодействии с партнерами;

- этап формирования умений применять технические приемы в услови­ях игры (при противодействии соперников).

В один и тот же момент времени обучение техническому приему может решать задачи более поздних этапов техниче­ской подготовки, а осуществляемое параллельно обучение другим техниче­ским приемам, начатое позднее, решать задачи первых этапов.

В соответствии с разработанной нами последовательностью обучения технике футбола в первую очередь изучаются технические приемы передвижения (бег, остановки, прыжки и повороты). В то время как их изу­чение уже осуществляется на 2 этапе (обучение согласованному применению способов передвижения в структуре целостного действия), начинается пер­вый этап обучения техническому приему «ведение мяча». Когда обучение ведению мяча переходит на третий этап, начинается первый этап обучения техническому приему «обводка».

Рассмотрим подробнее задачи, средства и методы технической подго­товки на каждом из выделенных нами этапов технической подготовки юных футболистов.

***Этап обучения базовым элементам техники футбола***

Задачами первого этапа являются:

**-** формирование представления (логического, зрительного и двигатель­ного образа) о способе выполнения разучиваемого базового элемента техни­ки футбола;

**-** формирование мотивационной и координационной готовности к обу­чению.

В традиционной практике технической подготовки в футболе в лучшем случае применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, обеспе­чивающий осознанное и прочное запоминание основных алгоритмов дея­тельности, а также формирование ориентировочной основы второго типа. Применение этого типа обучения приводит к тому, что обучаемые, действуя достаточно эффективно в стандартных условиях, становятся беспомощными в ситуациях, когда эти условия несколько изменяются и когда необходимо самостоятельно находить рациональные способы решения новых двигатель­ных задач.

Поэтому перво­очередной задачей первого этапа технической подготовки нами определено формирование знаний о технике футбола как ориентировочной основы третьего типа (по П. Я. Гальперину). Это обеспечивает развитие способности обучаемых к самостоятельному определению ориентировочной основы но­вых по отношению к их двигательному опыту технических приемов и спо­собов их выполнения.

Решение этой задачи осуществляется через применение метода про­блемного изложения и частично-поискового метода.

Суть метода проблемного изложения заключается в постановке трене­ром перед обучаемыми проблемных вопросов, относящихся к ориентировоч­ной основе разучиваемых технических приемов с последующим раскрытием пути их решения. Образцы размышления, демонстрируемые тренером, спо­собствуют развитию мышления обучаемых, стимулируют их к поиску отве­тов на вопросы вместе с тренером.

Благодаря применению частично-поискового метода обучаемые идут дальше - они не только наблюдают за тем, как тренер разрешает сформули­рованные им проблемы (к примеру, определяет, чем отличается удар середи­ной подъема от удара внутренней частью подъема), но и принимают актив­ное участие в совместном с тренером поиске ответа на этот вопрос. Помощь со стороны тренера в решении проблемы состоит в постановке наводящих вопросов, ответы на которые помогают обучаемым найти решение проблемы.

При этом деятельность обучаемых по усвоению ориентировочной осно­вы действия организовывается в соответствии со структурой познавательно­го цикла, включающей: создание проблемной ситуации, постановку пробле­мы, выдвижение и обоснование гипотезы, ее доказательство, решение про­блемы и его проверку. В целом, идеализированная структура проблемного обучения схематически представляется как система звеньев, каждое из кото­рых состоит из соответствующей задачи (или вопроса) и полного цикла её решения, включая получение результата и введения его в систему ранее ус­военных знаний.

При формировании ориентировочной основы нового разучиваемого элемента техники футбола (базового элемента, базового способа выполнения технического приема и остальных его способов) применяются следующие виды вопросов:

**-** что общего в содержании нового элемента и содержании ранее изу­ченных элементов? Пример: что общего в беговом и стопорящем шаге?

**-** что является для тебя новым (неизвестным) в его содержании? Пример: чем удар серединой подъема отличается от изученного тобой удара внутренней стороной стопы:

**-** какая двигательная задача решается с его применением? Пример: для чего выполняется стопорящий шаг?

**-** какие правила необходимо соблюдать для успешного решения этой двигательной задачи?

**-** почему соблюдение того или иного правила является обязательным для успешного решения двигательной задачи?

**-** какие элементы входят в целое? Пример: какими способами можно выполнить удар по мячу ногой?

**-** что общего у элементов, входящих в единое целое? Пример: что общего у всех способов остановки движущегося навстречу мяча?

Средства обучения. Рассмотрим упражнения, исполь­зуемые при практическом усвоении обучаемыми базовых элементов техники футбола.

Базовые элементы техники передвижений.

«Поза упругости» (игровая стойка). Упражнения:

1. Обучаемый принимает исходное положение (ИП) - «позу упругости». Партнер со спины держит его за таз. Перемещение центра массы тела вперед- назад; влево-вправо; круговым движением. Обучаемый должен сознательно прочувствовать перемещение центра массы тела в «позе упругости», поло­жение упругой и устойчивой опоры.

ИП — «поза упругости». Отрыв от опоры с заряженной амортизацией стоп (сила реакции опоры), коленные суставы ног не разгибаются, сохраняя вертикальную ось нисходящей точки центра массы тела.

ИП — «поза упругости». Отрыв от опоры с разворотом (45 град.) вле­во; вправо; с отпрыжкой и без отпрыжки.

ИП - «поза упругости». Отрыв от опоры в период переноса массы те­ла вперед-назад - влево-вправо.

ИП - «поза упругости». Отрыв от опоры с разворотом (90 град.) влево (1+2+3+4 И.П.), вправо (1+2+3+4 И.П.) с отпрыжкой и без отпрыжки.

ИП — «поза упругости». Отрыв от опоры с разворотом (180 град.) вле­во (1+2 И.П.), вправо (1+2 И.П.) с отпрыжкой и без отпрыжки.

ИП - «поза упругости». Отрыв ног от опоры с разворотом (90 град.) влево, через линию, с продвижением вперед на каждый раз (1+2+3+4+5+6+7+8 И.П.), то же назад вправо в И.П. - П.У.

Упражнение в паре: стоя лицом друг к другу, партнер упирается в плечи, наклоняя его корпус вперед, создает позу падения после чего, отпускает руки для выбегания партнера (сила тяжести). Обучаемый должен прочувствовать действие силы тяжести на перемещение тела вперед.

«Динамическая поза упругости». Упражнения:

ИП - ДПУ на левой, перейти в ДНУ на правой и обратно.

ИП - «поза упругости» - подтягивание левой стопы пяткой под таз в ДПУ на левой; то же - правой ногой; то же с продвижением вперед.

ИП - «поза упругости». Выпад вперед с подтягиванием впереди стоя­щей стопы пяткой под таз; то же с продвижением вперед.

ИП - «поза упругости». Выпад назад с подтягиванием сзади стоящей стопы пяткой под таз; то же с продвижением вперед.

ИП - «поза упругости». Попеременное подтягивание впереди и сзади стоящей стопы пяткой под таз; то же с продвижением вперед.

ИП — «поза упругости». Попеременное подтягивание впереди и сзади стоящей стопы пяткой под таз со сменой ног; то же с продвижением вперед.

ИП — «поза упругости». Упражнение в паре: стоя лицом друг к другу, партнер упирается в плечи, наклоняя его корпус вперед, создает позу паде­ния (угол наклона 15-25 град.), после чего убирает руки для выбегания парт­нера (сила тяжести); то же, но партнер со спины держит за таз.

«Смена опоры». Упражнения:

ИП — «динамическая поза упругости». Смена опоры на месте с сохра­нением «динамической позы упругости».

То же, но в ограниченном пространстве (например, между гимнасти­ческими матами).

То же, но с продвижением вперед в паре (партнер со спины держит руки на плечах впереди стоящего).

То же, но с продвижением вперед (с отпрыжкой и без отпрыжки).

То же, но с продвижением вперед (со скачком на опорной ноге с по­степенным увеличением частоты и скорости).

Семенящий бег со сменой опор с попеременным подтягиванием пра­вой - левой стопы под таз с постепенным увеличением скорости бега.

Падение вперед из «динамической позы упругости» с выбеганием и последующим ускорением.

Упражнения для совершенствования техники бегового шага.

С сопротивлением и подтягиванием впереди стоящей стопы пяткой под таз.

С сопротивлением и подтягиванием сзади стоящей стопы пяткой под таз.

С продвижением вперед подтягивание впереди стоящей стопы, другая в руках партнёра сзади.

С продвижением подтягивание сзади стоящей стопы, другая в руках партнёра спереди.

Многоскоки с подтягиванием пятки под таз.

Бег с ноги на ногу с подтягиванием пятки под таз.

Скачки с подтягиванием пятки под таз.

Скачок-шаг-скачок с подтягиванием пятки под таз.

Ускорения свободные и с сопротивлением.

Упражнения с противодействием (с партнером).

«Стопорящий шаг». Упражнения: 1) выполнить стопорящий шаг после 2-3 беговых шагов, 2) то же, но с увеличением скорости бега; 3) выполнить стопорящий шаг в структуре «шага отталкивания», прыжка толчком одной ногой, поворотов, технических приемов с мячом (ведения, финтов, остановок мяча, ударов по мячу ногой и головой).

«Шаг прыжком»: Упражнения: 1) выполнить «шаг прыжком» вверх (в сторону) после 2-3 беговых шагов; 2) то же, но с увеличением скорости бега; 3) то же, но с изменением угла вылета (вверх; вперед-вверх); 4) то же, но с изменением направления поворота; 5) выполнить «шаг прыжком» в структу­ре прыжка толчком одной ногой, поворотов, технических приемов с мячом (ведения, финтов, остановок мяча, ударов по мячу ногой и головой).

*Базовые элементы техники владения мячом.*

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

«Стопа». Упражнения: 1) перейти «в динамическую позу упругости» оттянув носок маховой ноги вниз и обратно; 2) то же, но сменой опоры; 3) стоя на одной ноге, поочередно разворачивать оттянутый носок другой ноги вовнутрь и кнаружи; 4) то же, но со сменой опоры; 5) то же, но в сочетании с разгибанием ноги в коленном суставе; 6) сохранение фиксированного поло­жения стопы в структуре базовых элементов техники владения мячом (тол­кания мяча, ударов без хлеста и замаха, ударов без замаха, ударов с хлестом и замахом, выноса стопы навстречу мячу, уступающего движения стопой) в структуре целостных действий ногой с мячом (ведения мяча, финтов, остано­вок, ударов).

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

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

«Удар ногой без фиксации в коленном суставе». Упражнения: 1) удар по мячу серединой подъема с последующим катанием мяча под себя подош­вой; 2) то же, но сменой опоры; 3) то же, но с продвижением вперед; 4) то же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внешней частью подъема; 5) то же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внутренней частью подъема; 6) то же, что и упражнения 1-3, но удар выполняется внутренней частью сто­пы; 7) удар по мячу поочередно внутренней и внешней частью подъема; 8) то же, но с продвижением вперед; 9) то же, но удары выполняются поочередно правой и левой ногой; 10) упражнения 1-9 выполняются с постепенным огра­ничением зрительного контроля; 11) выполнение удара в структуре целост­ных действий (ведение, обводка).

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

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

«Неподвижное накрывание мяч». Упражнения: 1) из положения «опорная нога на полшага позади мяча» маховая нога, перемещаясь как во время бега, в фазе переднего шага останавливается над мячом в положении «пятка почти касается земли», подошва накрывает мяч передней частью, об­разуя острый угол с поверхностью поля; 2) то же, но упражнение выполняет­ся поочередно правой и левой ногой; 3) то же, но после небольшого разбега и «стопорящего шага»; 4) то же, но с катящимся навстречу мячом: 5) то же, что и упражнение 1-3, но мяч накрывается после небольшого отскока мяча, под­брасываемого партнером в заранее определенную точку; 6) то же, но выпол­няется «стопорящий шаг» к точке отскока мяча. 7) то же, но траектория поле­та мяча и расстояние до места отскока мяча постепенно увеличиваются; 8) выполнение «неподвижного накрывания мяча» в структуре целостных дейст­вий (остановка опускающегося мяча после отскока подошвой, внешней и внутренней частью подъема).

«Вынос части тела навстречу мячу» и «уступающее движение». Эти базовые элементы осваиваются одновременно. Упражнения: 1) после «стопо­рящего шага» стопа ноги, принимающей мяч, «волочится», разворачивается навстречу мячу, в начале фазы переднего шага останавливается и в момент касания катящегося навстречу мяча опускается вниз и отводится назад, при­давая мячу вращение в свою сторону; 2) то же, но после 2-3 «беговых шагов»; 3) то же, но с постепенным увеличением скорости движения мяча; 4) выпол­нение этих элементов в структуре целостных действий (остановка движуще­гося навстречу мяча внешней частью подъема, бедром, грудью, серединой лба).

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

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

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

- упражнения с катанием мяча;

- упражнения с толканием мяча;

- упражнения с ударами мяча.

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

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

- подбивание мяча серединой подъема вверх после отскока от земли;

- то же поочередно правой и левой ногой;

- то же без отскока от земли;

- то же с изменением высоты подбивания мяча (прием контрастных и сближаемых заданий);

- то же, но с продвижением вперед шагом, бегом;

- упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и внутренней стороной стопы;

- упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и бедром;

- упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема и серединой лба;

- упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром;

- упражнения 1-5 с чередованием подбивания мяча серединой подъе­ма, внутренней стороной стопы, бедром и серединой лба.

***Этап обучения техническим приемам и их согласованному выпол­нению в структуре целостного двигательного действия.***

Задачами второго этапа являются:

- формирование способности выполнять технические приемы на уровне умения;

- формирование способности согласованно выполнять технические приемы в структуре целостного двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется на основе приобретенного двига­тельного опыта выполнения базовых элементов.

Для решения этих задач применяются следующие тренировочные сред­ства.

Бег. Упражнения: 1) стартовые рывки из различных исходных положе­ний; 2) ускорения; 3) бег в гору и под гору; 4) бег скрестным шагом вперед, вправо-влево, спиной вперед; 5) бег приставным шагом вперед, вправо-влево, спиной вперед с разворотом после 2-3 шагов в одну и в другую сторону.

Остановка шагом. Упражнения; 1) челночный бег; 2) бег с изменением скорости; 3) сочетание остановки шагом с последующим ускорением или рывком; 4) сочетание остановки шагом с бегом приставным и скрестным ша­гом в различных направлениях: вперед, влево-вправо, спиной вперед; 5) вы­полнение остановки в структуре целостных действий с мячом (ведение, об­водка, остановки, удары по мячу); 6) то же, что и упражнения 1-5, но с вы­полнением остановки прыжком.

Прыжок толчком одной ногой. Упражнения: 1) прыжок вверх с доставанием предмета головой; 2) прыжок в длину с разбега; 3) сочетание прыжка вверх с последующим ускорением или рывком; 4) прыжок в высоту с разбега; 5) 3-4 беговых шага - прыжок - 3-4 беговых шага и т. д.; 6) сочетание прыж­ка толчком одной ногой с бегом приставным и скрестным шагом в различных направлениях: вперед, влево-вправо, спиной вперед: 7) выполнение прыжка в структуре целостных действий с мячом (остановки, удары по мячу); 8) то же, что и упражнения 1, 3, 5, 6 и 7, но с выполнением прыжка толчком двумя но­гами.

Повороты. Упражнения: 1) бег зигзагом, по прямоугольнику, по тре­угольнику с поворотом в сторону опорной ноги; 4) то же, что и упражнения 1-3, но с поворотом в сторону от опорной ноги; 5) повороты после остановки прыжком; 6) упражнения 1-5 в форме эстафет; 6) подвижные игры с бегом; 7) выполнение поворотов в структуре целостных действий с мячом (ведение мяча, обводка, остановки мяча, удары по мячу).

Ведение мяча. Упражнения: 1) ведение мяча по прямой серединой подъ­ема с поочередными ударами правой и левой ногой на каждый шаг и через шаг, одной ногой на каждый шаг, с чередованием удара на каждый шаг и че­рез шаг одной и двумя ногами; 2) то же, но с ударами внешней частью подъ­ема; 3) то же, но с ударами внутренней частью подъема; 4) то же, что и уп­ражнения 1-3 в сочетании с остановкой мяча наложением подошвы с после­дующим выкатыванием мяча вперед; 5) то же, но с катанием мяча под себя и ударом в другом направлении; 6) ведение мяча зигзагом; 7) ведение мяча в «челночном» передвижении; 8) салки с ведением мяча; 9) ведение мяча в структуре целостных действий с мячом (обводка, остановка, удары).

Финт «Ложная остановка мяча». Упражнения: 1) ведение мяча с лож­ной остановкой мяча и ударом в направлении бега; 2) то же, но удар выпол­няется в другом направлении; 3) то же, но с постепенным увеличением ско­рости бега.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема». Упражнения: 1) ведение мяча с убиранием внутренней частью подъема перед расставленны­ми стойками; 2) то же, но мяч убирается с места перед приближающимся партнером; 3) то же, но мяч убирается во время ведения; 4) то же, но ско­рость приближения партнера и скорость ведения мяча постепенно увеличи­ваются.

Финт туловищем. Упражнения: 1) коридорные салки; 2) ведение мяча с имитацией финта туловищем перед расставленными стойками с ударом по мячу в направлении бега; 3) то же, но мяч ударяется вперед после финта ту­ловищем перед неподвижно стоящим партнером; 4) то же, но выполняется во время ведения; 5) то же, но партнер бежит навстречу; 6) упражнения 1-5 вы­полняются с двойным финтом туловищем с ударом по мячу в сторону перво­го финта.

Удар внутренней стороной стопы и остановка катящегося навстречу мяча. Эти технические приемы изучаются одновременно. Упражнения: 1) удар по неподвижному мячу в стенку и остановка внутренней стороной сто­пы; 2) остановка - передача мяча внутренней стороной стопы в парах; 3) ос­тановка - передача мяча внутренней стороной стопы в тройках со сменой мест; 4) упражнения 1-3 выполняются в одно касание без остановки мяча; 5) упражнения 1-4 выполняются в параллельном перемещении; 6) остановка и удар по мячу выполняются в структуре целостных действий с мячом (веде­ние, обводка).

Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы (бе­дром и грудью) - передача внутренней стороной стопы. Упражнения: 1) партнер набрасывает мяч - обучаемый принимает мяч внутренней стороной (бедром, грудью) стопы и выполняет удар внутренней стороной стопы в руки партнеру; 2) то же, но оба выполняют прием мяча и удар внутренней сторо­ной стопы; 3) то же, но упражнение выполняется в тройках со сменой мест; 4) то же, но упражнение выполняется в параллельном перемещении; 5) оста­новка и удар по мячу выполняются в структуре целостных действий с мячом (ведение, обводка).

Остановка опускающегося мяча подошвой (внутренней частью подъе­ма, внешней частью подъема) после отскока. Упражнения: 1) партнер набра­сывает мяч таким образом, чтобы он после отскока приземлился в опреде­ленную точку — обучаемый, располагаясь в шаге от этой точки, «выполняет стопорящий шаг», ставит опорную ногу на полшага сзади мяча и выполняет «неподвижное накрывание мяча» подошвой (внутренней частью подъема, внешней частью подъема) после отскока; 2) то же, но мяч набрасывается в точку, в которой обучаемый принимает мяч после отскока; 3) то же, что и упражнения 1-2, но мяч набрасывается обучаемым перед собой; 4) то же, что упражнения 1 -2, но мяч набрасывается таким образом, чтобы обучаемый вы­полнил 2-3 шага в направлении отскока мяча; 5) обучаемый из положения «упор сидя сзади» выполняет удар руками мячом об пол, быстро встает и ос­танавливает мяч; 6) обучаемый, из положения «лежа на животе», выполняет удар руками мячом об пол, быстро встает и останавливает мяч; 7) остановка выполняется в структуре целостных действий с мячом (ведение, обводка, удар по мячу ногой).

Удар серединой (внутренней и внешней частью) подъема. Упражнения: 1) удар серединой подъема (внутренней и внешней частью подъема) по не­подвижному мячу с места с установкой на точность; 2) то же, но с установ­кой на силу удара; 3) удар по катящемуся мячу (навстречу, справа, слева, вперед; 4) удар выполняется в структуре целостных действий с мячом (оста­новка, ведение, обводка).

Удар серединой лба по мячу, летящему навстречу. Упражнения: 1) удар по мячу с места, мяч набрасывается партнером; 2) то же, но мяч подбрасыва­ется обучаемым, удар выполняется в руки партнеру; 3) то же, что и в упраж­нении 1, но обучаемый выполняет шаг навстречу мячу, партнер после набра­сывания мяча выполняет шаг назад. Выполняется серия ударов. Затем игроки меняются ролями; 4) передачи мяча серединой лба двумя обучаемыми; 5) то же, что и в упражнении 4, но игроки перемещаются параллельно друг другу; 5) передачи мяча серединой лба в тройках со сменой мест; 6) то же, но в па­раллельном перемещении.

Вбрасывание мяча. Упражнения: 1) игроки передают мяч друг другу вбрасыванием мяча; 2) то же, но вбрасывание выполняется с разбега; 3) вбра­сывание выполняется в структуре целостных действий с мячом (остановка, ведение, удар).

Методы обучения. Словесные методы и методы обеспечения наглядно­сти применяются для формирования знаний и представлений об основных требованиях к рациональному согласованию технических приемов с мячом: ведения и обводки, ведения и удара, остановки и ведения, остановки мяча и удара, технических приемов с мячом и приемов передвижения.

***Этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами.***

Задачей третьего этапа является формирование способности выполнять технические приемы и их сочетания в вариативных условиях скоростных пе­редвижений по футбольному полю и взаимодействия с партнерами.

Взаимодействие партнеров осуществляется в ходе игры через передачу мяча от одного игрока к другому.

При этом игрок, владеющий мячом, может выполнять передачу в одно касание, после остановки мяча, после остановки мяча и ведения, после оста­новки мяча, ведения и обводки.

Игрок, принимающий мяч, может находиться на месте, двигаться в опре­деленном направлении, оторваться от опекуна, сделать ложное открывание и затем неожиданно открыться в другом направлении. Перечисленные выше варианты действий игрока, передающего мяч, и игрока, принимающего мяч, на данном этапе технической подготовки должны моделироваться в соответ­ствующих технических упражнениях.

Передача мяча должна отвечать четырем требованиям: точности, силы, своевременности и скрытности.

Открывание игрока под передачу также должно отвечать четырем тре­бованиям: осуществляться в свободную зону, на скорости, своевременно и неожиданно для опекающего соперника.

При взаимодействии первым начинает действовать игрок без мяча: он показывает своим перемещением куда, с какой скоростью и когда нужно пе­редать мяч. С другой стороны, он начинает открывание в тот момент, когда его партнер готов выполнить передачу.

В упражнениях на взаимодействие требование скрытности передачи и неожиданности открывания трудно осуществимо, поэтому основное внима­ние обращается на согласованность действий игроков во времени.

Игрок без мяча открывается в тот момент, когда его партнер готов вы­полнить передачу, игрок с мячом выполняет передачу только после того, как его партнер начал перемещаться в свободную зону. Скорость движения мяча должна быть высокой и быть согласованной со скоростью перемещения иг­рока без мяча, которая также должна быть близкой к максимальной.

В учебно-методической литературе по футболу предлагается большое количество упражнений для совершенствования взаимодействия. Поэтому мы приведем только основные упражнения, которые можно использовать в работе с юными футболистами.

1. Передачи мяча в парах в параллельном перемещении в два касания. То же, но после ведения мяча.

3. Передачи мяча в тройках со сменой мест в два касания. То же, но с предварительным ложным открыванием.

1. Передачи мяча в тройках со сменой мест в параллельном перемеще­нии.
2. Передачи мяча в четверках по треугольнику со сменой мест.
3. Передача с фланга после ведения с завершающим ударом по воротам.

Словесные методы и методы обеспечения наглядности применяются для

объяснения обучаемым основных требований к игроку, передающему мяч, и игроку, открывающемуся под передачу.

Для овладения умениями и навыками взаимодействия применяется ме­тод практического упражнения. Словесные методы и методы обеспечения наглядности применяются для создания у обучаемых представлений о прави­лах рационального сочетания технических приемов в структуре целостных игровых действий.

***Этап формирования умений применять технические приемы в ус­ловиях игры (при противодействии соперников).***

Задачей четвертого этапа является формирование способности надежно и эффективно применять технические приемы в условиях игры при активном противодействии со стороны соперника.

Основными тренировочными средствами на данном этапе являются иг­ровые и соревновательные упражнения.

Ценность игровых упражнений при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить ма­ленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпа­дение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отве­чающие требованиям футбола. В игровых упражнениях осваиваются техни­ческие приемы, составляющие футбола. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические прие­мы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализи­ровать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов.

В технической подготовке юных футболистов на данном этапе приме­няются игровые упражнения с участием небольшого количества игроков. Это, с одной стороны, упрощает условия решения тактических задач, с дру­гой, позволяет обучаемым совершать большое количество действий за еди­ницу времени.

Исходя из практики имеется большое ко­личество игровых упражнений. Данные упражнения используются как базовые части начала любых комбинаций (упр. 1,2). При выполнении упражнений 3-8 мы пытаемся оптимизировать передвижение игрока при использовании комбинаций во время игры, вырабатывая основные навыки комбинационной игры. Приведем основные из них.

* 1. Единоборство 1x1.
  2. 2x1, 2x2, 3x2 со взятием ворот.
  3. Квадрат 3x1 в одно и в два касания.
  4. Квадрат 4x2 в одно и два касания.
  5. Квадрат 3x2 в два касания.
  6. Квадрат 5x3 в два касания.
  7. Квадрат 3x3 с двумя нейтральными в одно и в два касания.
  8. Мини-футбол 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.

Словесные методы и методы обеспечения наглядности применяются для формирования знаний и представлений о способах решения тактических за­дач с участием 2-3 игроков. Как правило, это групповые тактические дейст­вия: передача мяча, комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча» и т.п.

Основными методами обучения являются игровой и соревновательный метод. Основная их ценность в комплексном развитии психофизических ка­честв, обеспечивающих приобретение помехоустойчивости технических приемов к сбивающим факторам, в создании универсальных программ еди­ноборства в системе «нападающий-защитник».

**Раздел 3. Результативность опыта**

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, осуществленный в соответствии с задачами исследования, позволил определить и сформулировать задачи опытно экспериментальной работы, направленной на разработку эффективной мето­дики технической подготовки юных футболистов. Эти задачи решались в следующей последовательности:

1. Выявить базовые элементы техники футбола и базовые способы вы­полнения технических приемов, разработать с их учетом классификацию техники футбола и определить оптимальную последовательность обучения технике футбола.
2. Разработать методику технической подготовки юных футболистов.
3. Экспериментально обосновать эффективность ее применения в учеб­но-тренировочном процессе учащихся ДЮСШ на этапе начальной подготов­ки.

Для решения этих задач применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; метод экспертной оценки; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение проводилось для измерения и оценки уме­ния применять изученные технические приемы в структуре целостных тех­нико-тактических действий для решения тактических задач. Для решения этой задачи применялось игровое упражнение «Квадрат 4 х 2». Шестеро ис­пытуемых выполняли игровое упражнение «Четверо против двоих» с задани­ем удержать мяч и не дать его перехватить двум водящим. При владении мя­чом разрешалось выполнять не более двух касаний мяча. Размеры площадки 9x9 м. Время выполнения упражнения - 5 минут. В каждой группе испытуе­мых при проведении данного тестового упражнения были сформированы по группы из 6 человек в каждой. Учитывалось общее количество выполненных испытуемыми всех групп передач мяча и количество передач, которые были перехвачены водящими или привели к выходу мяча за пределы площадки. На основании этих данных рассчитывался коэффициент игровой надежности как частное от деления количества точно выполненных передач к общему коли­честву выполненных передач. Результаты этого тестового упражнения свиде­тельствовали об умении испытуемых применять сочетание трех технических приемов (открывание под передачу, остановка и удар по мячу ногой) для ре­шения тактических задач приема и передачи мяча партнеру. (Губа В.П., Лексаков А.В.)

Педагогическое тестирование применялось для измерения и оценки:

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

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

* 1. «Жонглирование правой и левой ногой». Испытуемые выполняли жонглирование поочередно серединой подъема правой и левой ногой (учи­тывалось среднее количество ударов до падения мяча в трех попытках). Ре­зультаты этого тестового упражнения свидетельствовали об уровне развития у испытуемых «чувства мяча»;
  2. «Жонглирование в 7 ударов». Испытуемые выполняли жонглирование мячом, выполняя 7 ударов в следующей последовательности: удар серединой подъема правой и левой ногой, удар внутренней стороной стопы правой и ле­вой ноги, удар бедром правой и левой ноги, удар серединой лба, дальше по­следовательность повторяется (учитывалось среднее количество ударов до падения мяча в трех попытках). Результаты этого тестового упражнения сви­детельствовали об уровне развития у испытуемых «чувства мяча»;

3) «Катание-толкание мяча». Испытуемые, стоя на месте, подкатывали мяч подошвой правой ноги под себя, затем проталкивали мяч внутренней стороной стопы этой же ноги в сторону левой ноги, подкатывали мяч подош­вой левой ноги под себя и проталкивали его внутренней стороной стопы ле­вой же ноги в сторону правой ноги. Учитывалось время выполнения 10 цик­лов этого упражнения (с точностью до 0,01 с).

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

* + 1. «Ведение мяча 2x15 м». Испытуемые выполняли ведение мяча змей­кой с обводкой трех стоек, расположенных в 5 м друг от друга челночным бегом туда и обратно. Учитывалось среднее время двух попыток (с точно­стью до 0,01 с). Результаты этого тестового упражнения свидетельствовали об уровне развития умений выполнять технические приемы бега, остановки, поворотов и ведения мяча.
    2. «Удар по мячу серединой подъема». Испытуемые выполняли удар по мячу серединой подъема в ворота для мини-футбола с расстояния 9 м. Ворота были разделены на три части шириной в 1 м и высотой в 2м. Попадание в центральную часть ворот оценивалось в два балла, в крайние части — в один балл. Удар должен выполняться технически правильно, мяч должен пересечь линию ворот, не касаясь поверхности площадки. Учитывалась сумма баллов, набранная в 10 попытках. Результаты этого тестового упражнения свидетель­ствовали об уровне развития умения выполнять базовые технические приемы (удар серединой подъема по неподвижному мячу).

Для измерения и оценки умения выполнять технические приемы в ус­ложненных (вариативных) условиях применялось тестовое упражнение «Удар по катящемуся сбоку мячу серединой подъема». Испытуемые сначала наносят удар внутренней стороной стопы левой (правой) ноги в скамейку, расположенную справа (слева) в 5 м и затем выполняют удар серединой подъема правой (левой) ноги по отскочившему от скамейки мячу, стремясь попасть в центральную часть ворот для мини-футбола с расстояния 9 м.

Попадание в центральную часть ворот оценивалось в два балла, в край­ние части - в один балл. Удар должен выполняться технически правильно, мяч должен пересечь линию ворот, не касаясь поверхности площадки. Учи­тывалась сумма баллов, набранная в 10 попытках. Одновременно учитыва­лась сумма баллов, набранная испытуемым при выполнении 10 ударов по не­подвижному мячу. Разность результатов обоих тестовых упражнений свиде­тельствовала об умении испытуемых выполнять технический прием (удар по мячу ногой) в усложненных условиях.

Представим показатели технической подготовленности воспитанников в начале первого года обучения и по окончании третьего года обучения в диаграмме:

**Показатели технической подготовленности**

Сравнительный анализ полученных данных говорит о существенном увеличении показателей технической подготовленности воспитанников и развитии у них «чувства мяча», о чем свидетельствуют более высокие результаты в тестовом упражнении «Жонглирование мячом». Они выполняли в среднем 36,8 ударов по мячу, что на 15,3 удара превышает показатели 2011 года на начальном этапе тренировок. Это является закономерным следствием применения разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие способности воспроизводить и дифференцировать кинематические и динамические характеристики движений и действий, выполняемых с мячом. Воспитанники быстрее выполняли тестовое упражнение «Ведение мяча 2х15 м». Их показатели в данном тестовом упражнении составили в среднем 9,57 с. Это объясняется тем, что воспитанники лучше овладели техникой перемещений (бег, остановка, повороты) и способами ведения мяча. Дополнительным фактором выступает более развитое «чувство мяча», что облегчает управление величиной мышечных усилий, прилагаемых к мячу во время его проталкивания вперед на нужное расстояние. В третьем тестовом упражнении «Удар по мячу серединой подъема» также наблюдалось существенное преимущество. Воспитанники набрали в среднем 14,24 балла из 20 возможных. Высокие показатели в точности ударов по мячу ногой обусловлены тем, что уделялось большое внимание упражнениям, направленным на формирование зрительного, логического и двигательного образа базовых элементов техники и базовых способов выполнения технических приемов, оперативному контролю и коррекции качества его усвоения.

**Показатели знаний ориентировочной основы**

**базовых способов технических приемов**

Обобщая результаты, можно заключить, что применение данной методики обучения технике футбола содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях между собой, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

**Качественное результативное участие воспитанников в соревнованиях на разных уровнях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Уровень** | **Результат** | **Мероприятие** |
| 2012 | Регион | Победитель | Турслет «Дорогами отцов-героев» |
| 2012 | Муниц | Победитель | Первенство г. Нарьян-Мара по мини-футболу среди команд общеобразовательных учреждений |
| 2012 | Муниц | Серебряный призер | Спортивно-массовые мероприятия среди учащихся общеобразовательных школ в рамках «Президентских спортивных игр» |
| 2012 | Муниц | Победитель | Первенство г.Нарьян-Мара по футболу среди команд общеобразовательных учреждений |
| 2012 | Регион | Призер | Первенство Ненецкого АО по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций |
| 2012 | Муниц | Победитель | Первенство г.Нарьян-Мара по футболу среди команд общеобразовательных учреждений в возрастной группе 2002-2003 г.р. в рамках «Президентских спортивных игр» |
| 2012 | Муниц | Победитель | Первенство г. Нарьян-Мара по мини-футболу среди команд общеобразовательных учреждений в возрастной группе 2001-2002 г.р. |
| 2012 | Регион | Призер | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2000-2001 г.р. |
| 2013 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2003-2004 г.р. |
| 2013 | Регион | Призер | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2001-2002 г.р. |
| 2013 | Регион | Призер | Окружные соревнования по футболу среди общеобразовательных школ и учебных заведений НАО в возрастной группе 2000-2001 г.р. |
| 2013 | Регион | Призер | Открытое Первенство «Детско-юношеской спортивной школы п.Искателей» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2001 г.р. и мл. г.р. |
| 2013 | Регион | Победитель | Окружные соревнования по футболу среди общеобразовательных школ и учебных заведений НАО в возрастной группе 2002-2003 г.р. |
| 2013 | Муниц | Победитель | Первенство г.Нарьян-Мара по футболу среди команд общеобразовательных учреждений |
| 2013 | Регион | Призер | Чемпионат НАО по футболу среди мужских команд |
| 2013 | Регион | Победитель | Окружные соревнования по футболу среди общеобразовательных школ и учебных заведений НАО |
| 2014 | Регион | Победитель | Первенство Ненецкого АО по футболу среди команд общеобразовательных учреждений и учебных заведений |
| 2014 | Регион | Призер | Первенство Ненецкого АО по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 2003-2004 г.р. |
| 2014 | РФ, Анапа | Победитель | Первенство по мини-футболу в рамках тематической смены «Поколение RU» |
| 2014 | Регион | Призер | Первенство Ненецкого АО по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 2001-2002 г.р. |
| 2014 | Регион | Победитель | Открытое Первенство «Детско-юношеской спортивной школы п.Искателей» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2003-2004 г.р. |
| 2014 | Регион | Призер | Открытое Первенство «Детско-юношеской спортивной школы п.Искателей» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2005-2006 г.р. |
| 2014 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2002-2003 г.р. |
| 2014 | Регион | Призер | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2004-2006 г.р. |
| 2014 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2002-2003 г.р. |
| 2015 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей, посвященное 20-летию образования «Дворца спорта «Норд» |
| 2015 | РФ | Лучший бомбардир | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди общеобразовательных учреждений Северо-Западного Федерального округа в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу» (мальчики 2003-2004 г.р.) |
| 2015 | Регион | Призер | Первенство округа по мини-футболу в возрастной группе 2001-2002 г.р. |
| 2015 | Регион | Призер | Первенство округа по мини-футболу в возрастной группе 2003-2004 г.р. |
| 2015 | Регион | Победитель | Первенство округа по мини-футболу в возрастной группе 2003-2004 г.р. |
| 2015 | Регион | Победитель | Первенство округа по мини-футболу в возрастной группе 2005-2006 г.р. |
| 2015 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2004-2006 г.р., посвященное 20-летию образования «Дворца спорта «Норд» |
| 2015 | Регион | Победитель | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2002-2003 г.р., посвященное 20-летию образования «Дворца спорта «Норд» |
| 2015 | Регион | Призер | Открытое Первенство ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2000-2001 г.р., посвященное 20-летию образования «Дворца спорта «Норд» |

**Библиографический список**

* + - * 1. Андреев, С.Н. Футбол: Поурочная программа для учебно- тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С.Н. Андреев. - М., 1986 - 261 с.
        2. Андреев, С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу : автореф. дис... канд. пед. наук / 13.00.04 / С.Н. Андре­ев.-Омск, 1988.-19 с.
        3. Андреев, С.Н. Работать по новым программам // Футбол-Ежегодник / С.Н. Андреев, A.C. Соловьев. - М., 1985. - С. 33-35.
        4. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. — Волгоград: ВГАФК, 2002. - 87 с.
        5. Голомазов, C.B. Теория и методика футбола. Техника игры / C.B. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортакадемПресс, 2002. - 472 с.
        6. Коробейник, A.B. Футбол: Самоучитель игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 125 с.
        7. Спортивные игры: правила, техника, тактика. - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2014. - 448 с.
        8. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В П. Савин, A.B. Лексаков / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издатель­ский центр «Академия», 2011. - 520 с.
        9. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
        10. Ж. – Л. Чесно, Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
        11. Б.Г. Чирва футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)
        12. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с анг. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
        13. Е.Н. Гогунов., Б.И. Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 228 с.
        14. О.Б.Лапшин Теория и методика подготовки юных футболистов: Методическое пособие. – М.: Издательство «Человек», 2010. – 176 с.
        15. Б.И.Плон. Новая школа в футбольной тренировке. М.: - Издательство «Олимпия», 2008. – 240 с.
        16. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
        17. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.

*Приложение 1*

**Описание технических приёмов**

Бег решает задачу передвижения тела игрока по футболь­ному полю, прыжки — передвижения тела вверх, вперед и в сторону, оста­новки — снижения скорости передвижения, повороты - изменения направле­ния передвижения. Решение задачи бега может выполняться с помощью та­ких технических приемов, как обычный бег, бег спиной вперед, бег пристав­ным и скрестным шагом; прыжки могут выполняться двумя приемами - толчком одной ногой и толчком двумя ногами (последовательным и одно­временным). Остановки также выполняются двумя приемами - выпадом и прыжком (на одну или две ноги). Повороты осуществляются тремя приемами - переступанием, прыжком и на опорной ноге.

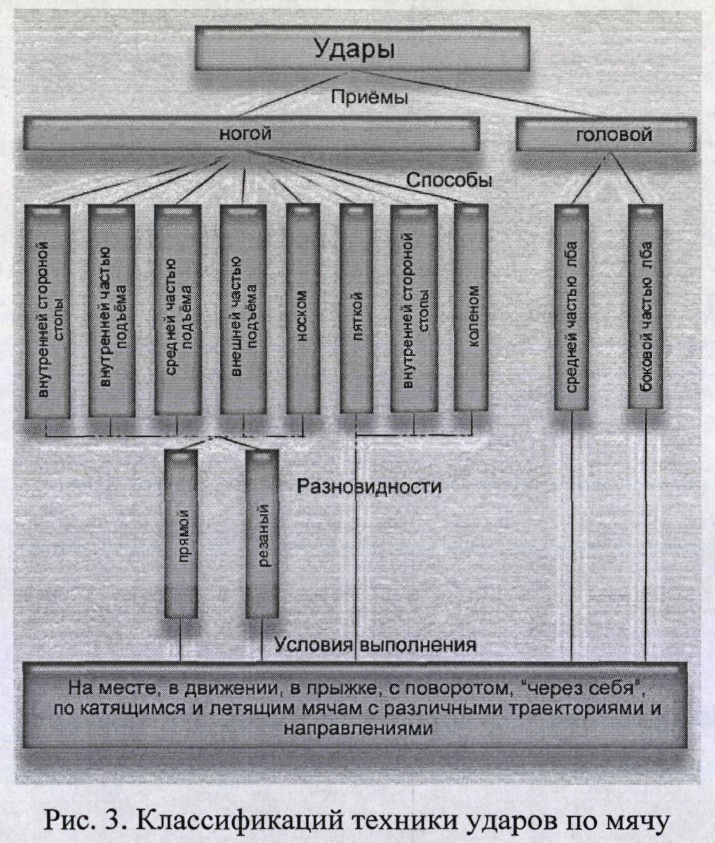
Остановки применяются для того, чтобы погасить скорость движения движущегося к игроку мяча, ведение - для перемещения мяча в заданном на­правлении. Эта же задача решается с помощью ударов по мячу, с помощью финтов неожиданно для соперника изменяются скорость и направление пе­ремещения, а так же последовательность движений, входящих в их содержа­ние. Отбор применяется для того, чтобы лишить соперника владения мячом, вбрасывание - для введения мяча в игру после выхода за боковую линию.

Остановки мяча выполняются с помощью трех технических приемов, различаемых по части тела, которой принимается мяч - остановки ногой, ту­ловищем и головой. Каждый из этих приемов выполняется различными спо­собами (рис. 2).

Ведение мяча выполняется с помощью трех приемов: ведение мяча се­рединой подъема, внешней и внутренней частью подъема.

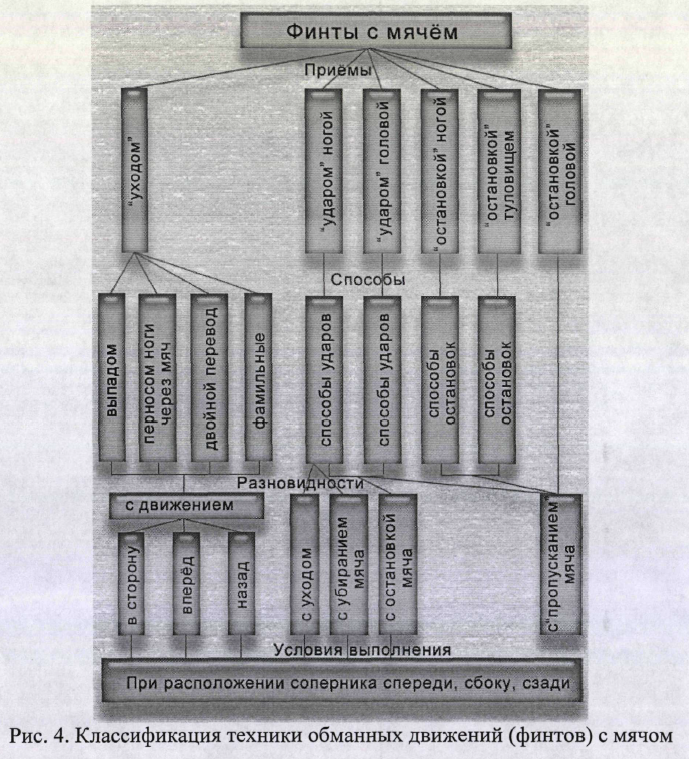
****

Удары по мячу — основное средство ведения игры в современном фут­боле. Выделяются два приема ударов по мячу — удары ногой и удары голо­вой, каждый из которых может выполняться различными способами.

****

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

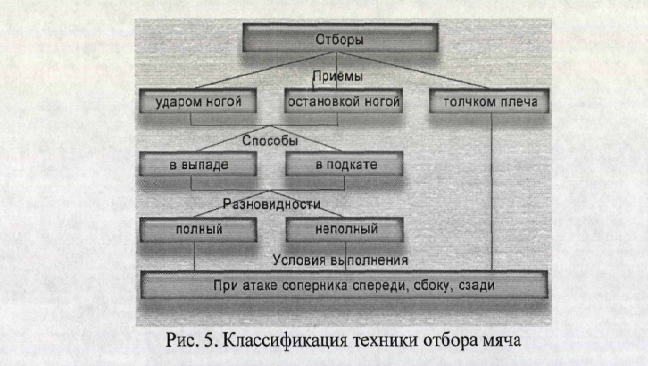
Финт в переводе с итальянского означает «притворство», «выдумка», в теории спорта используется как синоним выражения «обманное движение». Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и созда­ния благоприятных условий для дальнейшего ведения игры.

****

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним отно­сят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие — для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты — они провоцируют про­тивника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвиже­ния выполняют и вратари — с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений с мячом: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Так, финты с мячом дифференцируют в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения игроком финта — спереди, сбоку, сзади. На рисунке 4 представлена классификация обманных движений с мячом.

Отбор мяча выполняется, в основном, в момент приема мяча соперни­ком или во время его ведения. Известно две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отби­рающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на опреде­ленное расстояние или выбивается за боковую линию. В зависимости от сложившейся на поле ситуации для отбора мяча применяют один из приемов отбора: ударом ногой, остановкой ногой и толчком плеча. В свою очередь, приемы отбора ногой могут выполняться двумя способами: в выпаде и в под­кате.



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

**Характеристика технических приемов и способов их выполнения.**

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

Рассмотрим рациональные способы выполнения каждого технического приема.

Основное место в действиях футболистов занимает бег: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Техника обычного бега футболиста как по системе движений (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре не отличается от спринтерского бега. Быстрое изменение на­правления бега, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, смена по­ложения ног при ведении мяча и подход к мячу без снижения скорости воз­можны лишь тогда, когда центр тяжести игрока расположен ниже, чем быва­ет у спринтера, а шаг короче и мягче, руки движутся не строго параллельно туловищу, а несколько накрест.

Бег спиной вперед отличается короткими, но частыми шагами и незначи­тельной фазой полета. Скорость бега меняется в основном за счет изменения частоты шагов. Одним из условий сохранения устойчивости положения тела является расположение общего центра массы в момент вертикали опорной ноги над площадью опоры.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемы­ми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносит­ся скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом выполняется на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при отталкивании и маховых движениях направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки входят составной частью в некоторые приемы остановок и поворотов, технику отдельных способов ударов и остановок.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ноги выполняются вперед, в стороны и вверх.- Максимальной высоте взлета способствует стопорящая постановка (под уг­лом к опоре) толчковой ноги после разбега. После подседания следует актив­ное отталкивание вверх или вверх - вперед, которое сопровождается махо­вым движением согнутой в колене ноги и рук до уровня груди, что повышает эффективность отталкивания.

Приземление происходит на одну или две ноги, жесткая, на коротком пути амортизация позволяет быстро переключиться на последующие дейст­вия. Этому способствует и расположение общего центра тяжести тела у гра­ниц площади опоры или за ней.

Прыжки толчком двумя ногами выполняются вверх, вперед - в стороны и в смежные направления. При прыжке с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится сто­порящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро при­ставляется вторая нога. Фазы полета и приземления осуществляются, как и в прыжке, толчком одной ноги.

Остановки являются эффективным средством изменения направления передвижения. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгиба­ется. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадом осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног. После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в ос­тановках является стартовой позой для последующих движений.

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стар­товые действия. Повороты также входят составной частью в технику выпол­нения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворот на опор­ной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Поворот переступанием осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления. При быстром и неожиданном изменении направ­ления движения наиболее эффективен поворот прыжком. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий. Пово­рот на опорной ноге имеет две разновидности. В первом случае он выполня­ется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию общего центра тяжести тела за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуще­ствляется на ближайшей к направлению движения ноге. Общий центр тяже­сти тела смещается в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скре­стно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Главное внимание при выполнении остановок и поворотов следует уде­лять правильному положению ног и общего центра тяжести тела занимаю­щихся.

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

Удары по мячу ногами. Предварительная фаза - разбег. Двигательной задачей этой фазы явля­ется накопление кинетической энергии движения тела, которая будет затем передана мячу. Фаза разбега начинается с момента начала передвижения футболиста к мячу и заканчивается в момент, когда опорная нога начинает двигаться к мячу.

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

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

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

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. С началом фазы удара начинается сложная передача накопленной замахом кинетической энергии. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активно­го сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличе­нию ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («па­радокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестываю­щим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

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

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

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

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

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько выше скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии ухо­дит на остаточную деформацию и нагревание.

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

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

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

Скорость полета мяча зависит и от упругих свойств мяча: при со­прикосновении с мячом стопа вминает какую-то часть оболочки мяча и этим резко повышает давление в камере. При выравнивании давления вмятая часть мяча воздействует определенным образом на стопу, в результате чего, со­гласно третьему закону Ньютона, получает такое же обратное усилие (с уче­том, конечно, потерь на упругость мяча), которое и придает мячу соответст­вующее ускорение.

При этом стопа ни в коем случае не должна амортизировать, иначе об­ратно направленное усилие не возникнет или резко уменьшится, что отразит­ся на скорости полета мяча. Поэтому мышцы стопы при всех ударах по мячу ногой должны быть напряжены.

**В футболе применяются следующие удары**:

- Удар серединой подъема;

- Удар внутренней частью подъема;

- Удар внешней частью подъема;

- Удар серединой лба;

- Удар боковой частью лба;

- Удар головой в прыжке.

**Остановка мяча.** Основные фазы движения:

- Остановка мяча подошвой;

- Остановка мяча внутренней стороной стопы;

- Остановка мяча грудью;

- Остановка мяча головой;

- Остановка мяча бедром.

Отбор мяча выбиванием не имеет существенных отличий от удара внутренней стороной стопы или носком. Нога, отбивающая мяч, отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препят­ствие выносится на пути мяча по направлению к его середине. При контакте с мячом бьющая нога должна быть напряженной, а опорная - обеспечивать равновесие.