

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

А.В. Шамонин¹, С.Е. Банников², Р.И. Минязев², Е.А. Гончарова²

¹Одинцовская гимназия № 14, г. Одинцово,

²Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Уровень технической подготовленности студентов-футболистов, поступивших в университет и выбравших отделение футбола для занятий физической культурой в институте, с каждым годом становится ниже. Это заставляет искать новые пути повышения качества тренировочного процесса. **Цель исследования** – совершенствование индивидуальной технической подготовки футболистов 18–20 лет, с учетом особенностей проявления у них моторной асимметрии. **Материалы и методы.** Анализ учебно-методической литературы и тренировочного процесса студенческих футбольных команд показал, что в учебно-тренировочном процессе отсутствует целенаправленное выполнение технико-тактических приемов субдоминантной ногой. Исследования проводились в учебных группах по футболу 1-го года обучения Уральского федерального университета. Были сформированы 2 группы: контрольная группа – 23 студента и экспериментальная группа – 22 студента. До и после проведения педагогического эксперимента у студентов-футболистов определен уровень физической и технической подготовленности, эмоционально-психологического состояния участников эксперимента. Для проверки достоверности полученных в ходе эксперимента результатов были использованы методы математической обработки, а также методы статистической проверки (t-критерий Стьюдента, T-критерий Уайта). **Результаты.** Выполнение технических приемов субдоминантной ногой на занятиях по футболу способствует повышению уровня выполнения технико-тактических действий в соревновательной деятельности. Показатели качества исполнения технико-тактических действий и уровень эмоционально-психологического состояния студентов экспериментальной группы были выше показателей контрольной группы. Данный результат получается при выполнении технических приемов на тренировке и в официальной игре. **Заключение.** Методика повышения индивидуального уровня технической подготовленности с учетом моторной асимметрии спортсменов дополняет теорию и методику студенческого футбола. Применение данной методики повышает уровень выполнения технических приемов субдоминантной ногой, а также эмоционально-психологическое состояние занимающихся.

Ключевые слова: студент, футбол, самостоятельные занятия, техническая подготовка, моторная асимметрия.

Введение. Внедрение государственных образовательных стандартов второго поколения в учебном процессе высшей школы направлено на формирование компетенций в области физической культуры, что, несомненно, влечет за собой изменения подходов к подготовке специалистов. Например, студентов Уральского федерального университета (УрФУ) все больше будут ориентировать

на проектную деятельность и самостоятельное обучение. В ближайшее время планируется отказаться от системы традиционных академических групп и предоставить учащейся молодежи возможность после освоения базовых курсов в течение двух лет обучения выстраивать свои индивидуальные образовательные траектории. Модульный принцип обучения, принимаемый во многих вузах

страны, будет основываться на самостоятельном выборе студентами курсов для специализации в выбранной сфере, планируется значительно увеличить долю самостоятельных занятий. Таким образом, на смену традиционным формам проведения учебных занятий по физической культуре по строгому расписанию придут новые, основанные на самоподготовке студентов. В этих условиях возникнет дополнительная конкуренция между видами спорта, которыми захотят заниматься студенты, и преподавателями, которые их курируют.

На наш взгляд, одними из наиболее востребованных видов спорта в студенческой среде являются игровые виды, где футбол без всяких сомнений занимает первое место. Спортивные игры сочетают в себе физические нагрузки и азарт от бескомпромиссной спортивной борьбы, развивают чувство коллективизма и умение бороться за победу. Введение занятий по футболу в сетку учебных занятий имеет ряд положительных моментов.

Результаты экспериментальных и эмпирических исследований, проводимых в общеобразовательных и высших учебных заведениях, показали, что при включении в учебный процесс по физической культуре занятий футболом, у учащихся повышается уровень внимания на аудиторных занятиях, сосредоточенность, быстрота мышления, и, как следствие, растет успеваемость. Кроме того отмечается снижение количества остро респираторных заболеваний. Занятия футболом, по мнению тренерско-преподавательского состава спортивных школ и вузов, являются не только одним из средств физической подготовки спортсменов, но и способствуют быстрому овладению техническими приемами других игровых видов спорта (волейбол, теннис и др.), а также в гимнастике, плавании, легкой атлетике и лыжах. Все это в совокупности делает занятия футболом важной составной частью физической культуры подрастающего поколения. Футбол демократичен, доступен каждому независимо от его физической и технической подготовленности, кроме того материально необременителен как для учебного заведения, так и для самих занимающихся, что позволяет рассматривать его как одно из действенных средств самоподготовки на всем протяжении жизненного пути. Однако есть ряд моментов, которые, по на-

шему мнению, вносят эмоционально-психологический дисбаланс при самостоятельных занятиях футболом и могут в какой-то мере препятствовать использованию элементов игры в футбол как средства самоподготовки.

К таким моментам можно отнести низкий уровень исполнения технико-тактических приемов игры в футбол не ведущей (субдоминантной) ногой (как правило, левой ногой, если человек «правша»). Спортсмен, выполняющий субдоминантной ногой в игровой обстановке те или иные действия, при ошибке исполнения технического приема испытывает определенные эмоционально-психологические проблемы (чувство вины перед командой, неловкости, смущения и др.).

Анализ научно-методической литературы и результатов практических исследований показал, что проблема подготовки футбольного резерва учетом моторной асимметрии футболистов изучена недостаточно полно [1, 3, 9, 10, 14]. По мнению футбольных тренеров ($n = 47$), с которым мы полностью солидарны, в современном футболе результативность/эффективность игрока определяется степенью его технико-тактической оснащенности, базирующейся на умении выполнять действия с мячом как правой, так и левой ногой в игровой соревновательной деятельности, независимо от того, является игрок «правшой» или «левшой» [3, 11].

Уровень технической подготовленности первокурсников, из числа которых набираются учебные группы в УрФУ на отделение футбола и впоследствии формируется сборная команда Университета, неоднороден, не всегда у игрока есть достаточный уровень подготовки. Это заставляет профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания искать новые пути повышения качества образования студентов в избранном виде спорта. Одним из таких путей в игровых командных видах спорта, по нашему мнению, могут стать индивидуальные самостоятельные занятия по технической подготовке с учетом моторной асимметрии спортсмена.

Опрос тренеров-преподавателей вузов ($n = 23$) и анализ учебно-тренировочного процесса студенческих футбольных команд показал отсутствие в тренировочном процессе учета объема выполняемых технико-тактических приемов доминантной и субдоминантной ногой. Данное состояние дел в системе

многолетней подготовки футболистов можно рассматривать как один из факторов, тормозящих эффективность технической подготовки [2, 5, 9, 10]. Целенаправленное обучение выполнению технических приемов субдоминантной ногой следует проводить в юношеском возрасте в 12–15 лет, это связано в первую очередь с тем, что в данный период происходит интенсивное формирование функций двигательного анализатора. Но как показывает практика, тренеры не всегда руководствуются в своей деятельности полученными знаниями сенситивных периодов развития физических качеств в юношеском возрасте. По мнению ученых, учет индивидуальных особенностей проявления моторной асимметрии на этапе начальной подготовки футболистов является важным условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике и гармоничного физического развития [4, 8, 10].

В настоящее время можно говорить о существовании противоречия между возрастающими требованиями к уровню спортивного мастерства игроков студенческих команд по футболу и низким уровнем технической подготовки первокурсников. Необходимость разрешения данных противоречий определяет актуальность и цель нашего исследования.

Цель исследования – совершенствование индивидуальной технической подготовки футболистов 18–20 лет, основанной на учете особенностей проявления у них моторной асимметрии.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование на самостоятельных занятиях по технической подготовке индивидуально-дифференцированного подхода, основанного на учете моторной асимметрии футболистов, позволит: повысить уровень подготовленности за счет расширения вариативности технико-тактических действий доминантной и субдоминантной ногой; достигнуть оздоровительного эффекта, выраженного в симметричности развития морфологических показателей; улучшить эмоционально-психологическое состояние.

Объект исследования – техническая подготовка футболистов студенческих команд.

Предмет исследования – методика самостоятельной технической подготовки студентов 18–20 лет, занимающихся футболом с учетом особенностей проявления у них моторной асимметрии.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить особенности проявления моторной асимметрии у футболистов, выявить уровень эмоционально-психологического состояния спортсменов при выполнении технико-тактических действий субдоминантной ногой в условиях тренировочного процесса и игровой соревновательной деятельности.

2. Разработать методику индивидуальных самостоятельных занятий технической подготовки студентов-футболистов, основанную на особенностях проявления моторной асимметрии.

3. Определить влияние экспериментальной методики на достижение спортивного результата и эмоционально-психологическое состояние студентов, занимающихся футболом.

Организация и методы исследования.

Для подтверждения гипотезы были проведены эмпирические исследования. Исследования проводились на базе учебных групп по футболу 1-го года обучения Уральского федерального университета, на протяжении 3 месяцев. Были сформированы 2 группы: контрольная – 23 человека и экспериментальная – 22 человека.

В начале педагогического эксперимента были проведены тестовые задания на определение моторной асимметрии участников исследования и морфологического развития опорно-двигательного аппарата (миотонометрия, обхват бедра и голени). Для определения эмоционально-психологического состояния были использованы методики: цветовой тест Люшера и методика САН (самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение). Уровень технической и физической подготовленности оценивался по таким тестовым заданиям, как бег на 60 м, бег на 3000 м, прыжок в длину с места, удары на точность и дальность, жонглирование, ведение мяча, комплексный тест КПБЛТ (комплексный показатель быстроты, ловкости, техники) [10]. Задания на технику владения мячом выполнялись отдельно для доминантной и субдоминантной ноги.

За основу нашей тестовой батареи были взяты контрольные упражнения, которые применялись А.А. Семенюковым [10] в работе по реализации методики тренировки юных футболистов с учетом различных проявлений моторной асимметрии ног. Это дало возможность провести не только сравнительный ана-

лиз влияния разработанной нами методики на изменение уровня специальной подготовленности футболистов 18–20 лет экспериментальной группы, но провести сравнительный анализ темпов роста уровня технической подготовленности в период благоприятного формирования функций двигательного анализатора и в студенческом возрасте.

Проведенный анализ показателей физической подготовленности и выполнения тестовых заданий на технику в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента не выявил достоверных различий (*t*-критерий Стьюдента, $p > 0,05$), что позволяет говорить об однородности групп, принявших участие в эксперименте. Кроме того, используя метод экспертных оценок, было проведено исследование качественного исполнения технических элементов, таких как: передачи, остановки, удары по мячу доминантной и субдоминантной ногой в облегченных условиях и в игровой соревновательной деятельности (*T*-критерий Уайта), которое не выявило межгрупповых различий в уровне подготовленности.

С целью повышения уровня технической подготовки студентов-футболистов была разработана и апробирована методика индивидуальной самостоятельной технической подготовки с учетом особенностей проявления моторной асимметрии.

По мнению Н.М. Люкшинова и др., применение технических приемов в футболе обусловлено ситуацией, в которой находится игрок, а выполнение того или иного приема различной, с точки зрения моторной асимметрии, ногой связано в большей степени с обученностью спортсмена [7, 8].

Самостоятельные тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю по 45 минут во внеучебное время. В экспериментальной группе использовался индивидуально-дифференцированный подход к выполнению заданий, с учетом моторной асимметрии, при этом объем выполняемых упражнений (заданий по физической подготовке, например, прыжки, приседания на одной ноге; заданий по технической подготовке – передачи, остановки мяча и т. п.) на субдоминантную ногу был на 20 % больше, чем на доминантную. Участники контрольной группы занимались по общепринятой методике, когда задания по физической подготовке и на исполнение технико-тактиче-

ских упражнений выполнялись удобной для футболиста ногой (тренер не акцентировал внимание на то, какой ногой необходимо выполнять упражнение). Одним из основных методических принципов при проведении занятий в экспериментальной группе являлся принцип от простого к сложному. Независимо от уровня владения мячом субдоминантной ногой на первых 10 занятиях эксперимента всей группе предлагались упражнения на выполнение субдоминантной ногой коротких передач, жонглирование и ведение мяча. Дальнейшее совершенствование техники владения мячом субдоминантной ногой происходило за счет увеличения координационной сложности упражнения и его интенсивности [6, 11–13].

По ходу проведения постановочного эксперимента систематически производились контрольные срезы определения эффективности разработанной методики, которые позволяли определить степень сглаживания моторной асимметрии. Это позволило отслеживать динамику изменения морфологических показателей физического развития доминантной и субдоминантной ног. Используя метод экспертных оценок во время проведения учебных занятий, в режиме реального времени учитывались изменения рациональности и результативности выполнения двигательных действий на поле доминантной и субдоминантной ногой. При этом рассматривались такие параметры, как остановка мяча, передачи и удары по мячу, переводы и ведение мяча в удобную или неудобную, с точки зрения решения технико-тактических задач, сторону в условиях создавшейся игровой ситуации. Изменения показателей эмоционально-психологического состояния участников в процессе эксперимента позволяло отслеживать уровень интереса к занятиям, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность при выполнении двигательных действий доминантной и субдоминантной ногой на занятиях и в соревновательной деятельности.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование различных сторон подготовленности футболистов. Результаты морфологического развития мускулатуры и мышечного тонуса, доминантной и субдоминантной ног футболистов обеих групп показали достоверное улучшение показателей миотонометрии, а также увеличение обхвата показателей бедра и голени. В экспериментальной группе отмечается

снижение средней разности антропометрических показателей и показателей миоэлектрической активности. Анализ данных контрольной группы не выявил достоверного увеличения асимметрии морфологического развития мускулатуры.

Результаты исследования. По данным педагогических наблюдений, более высокого спортивного результата достигают команды, игроки которых результативно и эффективно выполняют технико-тактические действия обеими ногами (например, не переключаются мяч под удобную (доминантную) ногу в момент передачи мяча или удара в створ ворот и т. п.). Оценочные показатели качественного исполнения (Т-критерий Уайта) технико-тактических действий в экспериментальной группе были значительно выше показателей контрольной группы не только при выполнении технических приемов в упрощенных условиях, но и во время игровой соревновательной деятельности.

Сравнительный анализ данных уровня технической подготовленности экспериментальной группы показал, что изменения произошли почти во всех контрольных испытаниях на технику исполнения заданий как для доминантной, так и для субдоминантной ноги. При этом темпы прироста тестируемых показателей субдоминантной ноги стабильно превышают аналогичные у доминантной. В таких тестовых упражнениях как бег на 30 м, бег на 3000 м, прыжок в длину с места, удары на точность ведущей ногой, а также ведение мяча с обводкой стоек отмечается общий прирост уровня подготовленности в обеих группах.

Мониторинг эмоционально-психологического состояния участников эксперимента показал, что недостаточное внимание к выполнению заданий субдоминантной ногой во время самостоятельных занятий отрицательно сказывается на психологическом состоянии футболистов, когда им приходится выполнять технико-тактические действия субдоминантной ногой в игровой обстановке. По мнению психологов, постоянное психологическое давление со стороны игроков своей команды, болельщиков и тренера может привести к стрессовому состоянию и возрастанию количества ошибок при выполнении технико-тактических действий в ключевых моментах матча. В экспериментальной группе отмечается повышение общего эмоционального фона группы при выполнении заданий субдоминантной ногой на тренировке и при исполне-

нии технических приемов в соревновательной деятельности.

По результатам постановочного эксперимента можно сделать следующие выводы. Увеличение объема выполнения технических приемов субдоминантной ногой студентами-футболистами на 20 % имеет такие же положительные результаты, как и целенаправленное обучение выполнению технических приемов субдоминантной ногой в юношеском возрасте.

Анализ теории и методики детско-юношеского и студенческого футбола показал, что на фоне возрастающих требований к уровню технической подготовленности спортсменов игнорирование индивидуального подхода, основанного на сглаживании моторной асимметрии, негативно сказывается на росте спортивного мастерства футболистов как на уровне физической и психологической подготовки, так и, что особенно важно, на уровне технико-тактической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента позволяют констатировать, что перераспределение времени в тренировочном процессе в сторону увеличения на 20 % объема выполняемой работы субдоминантной ногой позволяет улучшить эффективность и результативность исполнения технико-тактических действий в тренировочной и соревновательной деятельности за счет качественного выполнения технических приемов обеими ногами. Отмечается динамика роста уровня исполнения технических приемов доминантной ногой в экспериментальной группе, сопоставимая с контрольной, при одновременном увеличении объема выполняемых упражнений субдоминантной ногой и уменьшении объема упражнений для доминантной ноги.

Заключение. Таким образом, апробированная в процессе педагогического эксперимента методика повышения индивидуального уровня технической подготовленности с учетом моторной асимметрии спортсменов дополняет теорию и методику студенческого футбола. Применение данной методики на занятиях учебных групп по футболу в высшем учебном заведении позволяет не только «сглаживать» моторную асимметрию, но и повышает эмоционально-психологическое состояние занимающихся. Одним из положительных моментов данной методики является ее доступность и простота в обращении, что делает возможным ее применение на само-

стоятельных занятиях по технической подготовке футболистов.

Литература

1. Анисимов, Е.А. Исследование функциональной асимметрии кинетического анализатора / Е.А. Анисимов, А.А. Макаров // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 12. – С. 21–22.

2. Бобина, О.Н. Экспериментальное обоснование методических приемов в обучении двигательным действиям с учетом моторных асимметрий / О.Н. Бобина // Вестник ТГПУ. Серия. «Педагогика». – 2007. – Вып. 5 (68). – С. 28–30.

3. Богданец, В.В. Нетрадиционный подход в обучении технике игры в футбол детей 7–10 лет / В.В. Богданец, В.А. Перепекин // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2004. – С. 26–31.

4. Брюханов, Д.А. Корнилов Совершенствование двигательных действий гребцов с учетом асимметрии специальных силовых качеств / Д.А. Брюханов, Ю.П. Корнилов // Изв. Сочин. гос. ун-та. – 2014. – № 1 (29). – С. 222–225.

5. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учеб. пособие / А.П. Золотарев. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2009. – 169 с.

6. Иванов, О.И. Особенности проявления двигательной асимметрии в технике выполнения прыжков в воду / О.И. Иванов, В.В. Анцыперов, Н.Н. Сентябрев // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 2–7.

7. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. проф. Н.М. Люкишинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Совет. спорт: ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

8. Колесникова, Л.А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии: дис. ... д-ра пед. наук / Л.А. Колесникова. – Белгород, 2004. – 160 с.

9. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе: дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Медников. – Л., 1975. – 101 с.

10. Семенюков, А.А. Рационализация методики тренировки юных футболистов с учётом различных проявлений моторной асимметрии ног / А.А. Семенюков // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 86–89.

11. Солодков, А.С. Физиология (общая, спортивная, возрастная): учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-спорт, 2001. – 519 с.

12. Шамонин, А.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки / А.В. Шамонин // Физ. культура (воспитание, образование, тренировка) – 2009. – № 6. – С. 37–39.

13. Шамонин, А.В. Развитие специальной гибкости на занятиях футболом / А.В. Шамонин // Нач. шк. – 2008. – № 1. – С. 75–81.

14. Bangsbo, Jens. Fitness Training in Football. A Scientific Approach / Jens Bangsbo; August Krogh Institute, University of Copenhagen. – Copenhagen, Denmark, 1994. – 336 p.

Шамонин Андрей Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Одинцовская гимназия № 14, г. Одинцово, amydr@bk.ru.

Банников Сергей Евгеньевич, кандидат химических наук, доцент, профессор кафедры игровых видов спорта, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, amydr@bk.ru.

Минязев Ринат Индусович, старший преподаватель кафедры игровых видов спорта, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, amydr@bk.ru.

Гончарова Елена Александровна, старший преподаватель кафедры игровых видов спорта, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, amydr@bk.ru.

Поступила в редакцию 25 июня 2016 г.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF SELF-GUIDED TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS PLAYING FOOTBALL CONSIDERING MOTOR ASYMMETRY

A.V. Shamonin¹, S.E. Bannikov², R.I. Minyazev², E.A. Goncharova², amydr@bk.ru

¹Gymnasium № 14, Odintsovo, Russian Federation,

²Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russian Federation

The technical fitness levels in students-footballers who were enrolled in the University and chose football section for physical education classes keep on decreasing over years. This means that new ways to improve the training process quality are to be found. **Aim.** To enhance individual technical fitness of 18–20-year-old footballers considering motor asymmetry specifics in them. **Materials and Methods.** Literature review and analysis of training process of student football teams have shown that educational and training process lacks a targeted technical and tactical exercising of a subdominant leg. The studies were conducted in the study football groups of the 1st year of the Ural Federal University. 2 groups were formed: the control group including 23 students and the experimental group including 22 students. Before and after the pedagogical experiment the levels of physical and technical fitness, and emotional and psychological state were assessed in students-footballers. The significance of the experiment results was checked using mathematical processing methods and statistical methods (Student's t-test, White test). **Results.** Technical exercising of a subdominant leg during the football classes improves the level of technical and tactical performance in competitive activity. The indicators of technical and tactical performance and level of emotional and psychological state in the experimental group students were higher than in the control group. This result is observed for performed techniques during training and official games. **Conclusion.** Method for improving the individual level of technical fitness considering athletes' motor asymmetry complements the theory and principles of student's football. Application of this method increases the performance of technical exercising of a subdominant leg and improves students' emotional and psychological state.

Keywords: student, football, self-guided work, technical training, motor asymmetry.

References

1. Anisimov E.A., Makarov A.A. [The Study of Functional Asymmetry of the Kinetic Analyzer]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1981, no. 12, pp. 21–22. (in Russ.)
2. Bobina O.N. [Experimental Substantiation of Methodological Approaches in Teaching Motor Actions, Taking Into Account the Asymmetries of the Motor]. *Vestnik TGPU* [Bulletin of Tomsk State Pedagogical University], 2007, iss. 5(68), pp. 28–30. (in Russ.)
3. Bogdanets V.V., Perepekin V.A. [The Non-Traditional Approach to Learning the Art of the Game of Football of Children 7–10 Years]. *Sport. Olimpizim. Gumanizm: Mezhvuzovskiy sbornik nauchnykh trudov* [Sports. Olimpizim. Humanism. Interuniversity Collection of Scientific Papers], 2004, pp. 26–31. (in Russ.)
4. Bryukhanov D.A., Kornilov Yu.P. [Improvement of Motor Actions Rowers Taking Into Account the Asymmetry of the Special Power Qualities]. *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Proceedings of the Sochi State University], 2014, no. 1(29), pp. 222–225. (in Russ.)
5. Zolotarev A.P. *Futbol: metodologicheskie osnovy mnogoletney podgotovki sportivnogo rezerva: uchebnoe posobie* [Football. Methodological Bases of Long-Term Preparation of Sports Reserve. Textbook]. Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism Publ., 2009. 169 p.
6. Ivanov O.I., Antsyperov V.V., Sentyabrev N.N. [Peculiarities of Motor Asymmetry in the Technique of Execution Diving]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2012, no. 4, pp. 2–7. (in Russ.)

7. Lyukshinov N.M. *Iskusstvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov: nauchno-metodicheskoe posobie* [The Art of High-End Players. Scientific Handbook]. Moscow, Soviet Sport, TVT Division Publ., 2006. 432 p.
8. Kolesnikova L.A., Pakhomova L.E. [Multidimensional Nature of the Problem of Motor Asymmetry in the Preparation of Young Basketball Players]. *Sport i zdorov'e: Materialy pervogo mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa* [Sport and Health: Proceedings of the First International Scientific Congress], 2003, pp. 54–56. (in Russ.)
9. Mednikov R.N. *Asimmetrichnost' tekhnicheskikh deystviy v futbole*. Kand. diss. [The Asymmetry of Technical Activities in Football. Cand. sci. diss.]. Leningrad, 1975. 101 p.
10. Semenyukov A.A. [Rationalization Techniques of Training Young Football Players Taking Into Account the Various Manifestations of Motor Asymmetry Feet]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the Name P.F. University Lesgafta], 2009, no. 11, pp. 86–89. (in Russ.)
11. Solodkov A.S., Sologub E.B. *Fiziologiya (obshchaya, sportivnaya, vozrastnaya): uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kul'tury* [Physiology (General, Sports, Age). The Textbook for Higher Educational Institutions of Physical Training]. Moscow, Terra-Sport Publ., 2001. 519 p.
12. Shamonin A.V. [The Development of Coordination Abilities of Young Football Players in the Initial Stage of Preparation]. *Fizicheskaya kul'tura (vospitanie, obrazovanie, trenirovka)* [Physical Education (Education, Education and Training)], 2009, no. 6, pp. 37–39. (in Russ.)
13. Shamonin A.V. [The Development of Special Flexibility in Class Football]. *Nachal'naya shkola* [Elementary School], 2008, no. 1, pp. 75–81. (in Russ.)
14. Bangsbo J. *Fitness Training in Football. A Scientific Approach*. August Krogh Institute, University of Copengagen. Copengagen, Denmark, 1994. 336 p.

Received 25 June 2016

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Психолого-педагогические аспекты самостоятельных занятий по технической подготовке студентов, занимающихся футболом с учетом моторной асимметрии / А.В. Шамонин, С.Е. Банников, Р.И. Миняев, Е.А. Гончарова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 5–12. DOI: 10.14529/hsm160301

FOR CITATION

Shamonin A.V., Bannikov S.E., Minyazev R.I., Goncharova E.A. Psychological and Pedagogical Aspects of Self-Guided Technical Training of Students Playing Football Considering Motor Asymmetry. *Human. Sport. Medicine*, 2016, vol. 16, no. 3, pp. 5–12. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm160301
