

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Панишев Юрий Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Влияние занятий футболом на физическое развитие и подготовленность
обучающихся 10-11 лет

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой,
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

Научный руководитель,
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

Обучающийся, Панишев Ю.

Дата защиты _____
Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2022

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности физического развития и подготовленности обучающихся 10-11 лет.....	5
1.2. Комплексные и специализированные занятия по футболу для обучающихся 10-11 лет.....	15
1.3. Оценка способностей к занятиям футболом.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1. Методы исследования	36
2.2. Организация исследования	37
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	39
3.1. Обоснование и разработка программы занятий футболом обучающихся 10-11 лет на уроках физической культуры.....	39
3.2. Проверка эффективности разработанной программы занятий футболом для физического развития и подготовленности обучающихся 10-11 лет на уроках физической культуры.....	42
Заключение.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52

Введение

В настоящее время все больше специалистов в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость сохранения здоровья и высокой работоспособности детей, а также стремятся содействовать гармоничному развитию способностей и свойств. Ведь именно в школьном возрасте должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Актуальность исследования заключается в том, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко сократилась двигательная активность людей и, что важно, детей. Всё это ведёт к недостаточной физической нагрузке, следовательно, к болезням. Тема развития физических качеств, конечно же, достаточно освещена в исследованиях в области физической культуры и спорта, однако исследования эти в большинстве носят общий характер.

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков. Для реализации этих задач, целесообразно использовать физические упражнения, которые так или иначе направлены на развитие физических качеств. Поэтому, изучение вопроса о влиянии занятий футболом на уровень физического развития и подготовленности обучающихся является таким актуальным.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся 10-11 лет.

Предмет исследования: программа занятий футболом обучающихся 10-11 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и практически проверить влияние разработанной программы занятий футболом на физическое развитие и подготовленность обучающихся 10-11 лет во время уроков физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- 2) Выявление анатомо-физиологических особенностей обучающихся 10-11 лет;
- 3) Выявление наиболее эффективных средств и методов футбола для физического развития обучающихся 10-11 лет;
- 4) Проверка эффективности разработанной программы занятий футболом для физического развития и подготовленности обучающихся 10-11 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что физическое развитие и подготовленность обучающихся 10-11 лет будут эффективными, если во время занятий физической культурой будет применяться разработанная программа занятий футболом с учетом анатомо-физиологических особенностей детей данного возрастного периода.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа занятий футболом для физического развития и физической подготовленности обучающихся 10-11 лет, может применяться в общеобразовательных учреждениях на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ

1.1. Анатомо-физиологические особенности физического развития и подготовленности обучающихся 10-11 лет

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [1].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем [29].

Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [1].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей

функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [2].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 9-12 годам оно равняется 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим

эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. [29]

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. [16]

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Начиная с 10-11 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности [25].

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам [17]. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости [25]. В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко

регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Такие упражнения активизируют кровообращение и дыхание, вызывают более значительные функциональные сдвиги в организме и усиливают обменные процессы.

Занятия физическими упражнениями, спортивными играми и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [29].

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, но много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне [17, с.35]. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются

большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [1].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [18].

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Несмотря на то, что к 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани [17, с.35].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Итак, из вышесказанного следует, что в возрасте 10-12 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения [34].

Футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления) [14]. Основными средствами решения задач физической и технической подготовки юных футболистов являются физические упражнения.

В подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические). Упражнения первой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Так как основными средствами подготовки футболистов являются физические упражнения, то рассмотрим влияние физических упражнений на организм, занимающихся футболом, которое определяется рядом факторов.

Все факторы можно объединить в три группы [12].

1. Индивидуальные особенности занимающихся. Сила воздействия физических упражнений зависит от возраста и пола учеников, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития.

Определяют воздействие на организм особенности самих упражнений: их трудность, эмоциональность, новизна. Более эффективное влияние на организм оказывают эмоциональные, новые упражнения.

2. Правильная дозировка упражнений. Трудность упражнения во многом определяется его дозировкой. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей.

3. Условия выполнения упражнений. Сюда относятся условия места занятий, методологические и материальные факторы.

Если выполнить одно и то же упражнение в разных условиях, то и воздействие его на организм будет разным. Влияние одних и тех же упражнений зависит от температуры и влажности воздуха, качества спортивного инвентаря, одежды, режима учебы и отдыха, желания занимающихся. [15]

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности. При сочетании оптимальных условий особенно заметно влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата (костной системы), которая в детском возрасте еще претерпевает глубокие изменения. Надо учитывать, что процессы

окостенения в детском возрасте еще не завершены. К 9-11 годам обычно заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 10-13 годам, - запястья и пястья [18]. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках.

В подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста и увеличения веса тела. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки плечо в плечо при единоборствах за мяч, резкие остановки и повороты, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц мальчика в 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет -29,4%; 15 лет -32,6%, а к 18 годам - до 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Функциональные свойства мышц существенно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет. Мышцы 14-15-летнего подростка по своим функциональным свойствам мало отличаются от мышц взрослого человека. Увеличение силы мышц у футболистов в период с 11 до 19 лет происходит неравномерно. Наибольший прирост силы наблюдается с 9 до 15 лет. Показатели становой силы увеличиваются с 73,2 до 103,2 кг, т. е. на 30 кг. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Среднегодовой прирост показателей становой силы у футболистов составляет 12,3 кг. Максимальной величиной прироста мышечной силы с 12 до 18 лет характеризуются мышцы стопы (в 2,5 раза).

Такие изменения мышечной системы происходят за счет усиления кровотока. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем [33].

Футбол оказывает влияние и на развитие скорости у юных спортсменов. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. У футболистов прирост результатов в беге на 60 м наблюдается между 12--15 годами, а после 15 лет намечается тенденция к некоторой их стабилизации, что в дальнейшем может привести к образованию «скоростного барьера». Если результат в беге на 60 м с 11 до 18 лет улучшается на 1,4 сек., то на период с 12 до 15 лет он составляет максимальную величину -- 1,16 сек. В последующие годы улучшение результатов незначительно (0,24 сек.) [11].

Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов, повышается фагоцитарная (защитная) функция крови. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов [24].

Память на движение у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет. В этот период координация произвольных движений значительно улучшается. Движения выполняются с относительно меньшей, чем прежде, затратой энергии, становятся более точными и быстрыми. Мальчики 9--10 лет сравнительно легко овладевают простыми приемами игры в футбол, причем их дальнейшее совершенствование в более старшем возрасте происходит весьма успешно [13].

Двигательные навыки, соответствующие возможностям занимающихся, формируются тем быстрее и легче, чем раньше дети начнут занятия футболом.

Таким образом, занятие футболом оказывает всестороннее воздействие на организм детей и подростков. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения физической подготовки юного футболиста, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность организма, что вызывает повышение физического состояния.

Особенности детей 10-12 лет: продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько

замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Занятие футболом всесторонне воздействует на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, что в свою очередь повышает физическое состояние организма.

1.2. Комплексные и специализированные занятия по футболу для обучающихся 10-11 лет

Комплексное занятие включает, как правило, обще - подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Все-таки во всех случаях нужно, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока доставленного субъекта. [1]

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет. Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным. Первостепенность образовательных

задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплексе. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся). [44]

Организация урока начинается до его начала. Включает подготовку необходимого инвентаря, локализации занятий, соблюдения норм установленного порядка в раздевалках, вовремя построиться в назначенном месте. Такая подготовка создаст среди у юных футболистов хороший эмоциональный фон, настраивающий на продуктивные занятия. [17]

Занятие имеет последовательность и структуру. Скелет из трех частей: вводной, основной и заключительной. Дифференциация урока на три части на прямую связано с фазовыми изменениями работоспособности при выполнении физической работы, которая в процессе урока меняется таким образом:

Вводная часть (1фаза повышения 10-20 мин) в самой существенной решает задачу сборки занимающихся к сознательному и деятельному выполнению главных задач урока в психологическом и физиологическом виде. Психологическая подготовленность содержится в скоплении внимания занимающихся на постановлении основных задач урока с поддержкой физических упражнений и заданий на заинтересованность. Физиологическая подготовка обладает целью достижения готовности организма юных футболистов к следующим больше напряженным и значительным нагрузкам

и выполнению главных задач урока. Для того употребляют разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В этой части можно решать и относительно личные задачи: изучить строевые упражнения, формировать правильную осанку, развивать отдельные физические качества. Утомления у занимающихся, до работы над основным материалом, физическая нагрузка в вводной части, вызывать не должна. Начинать вводную часть нужно с построения футболистов, сдачи рапорта старосты и озвучивания преподавателем задач на урок. [7]

В основных частях (фаза устойчивости 40-90 мин) в условиях лучшей работоспособности занимающегося решаются основные задачи занятия. В начале основных частей проводит обучение новоиспеченному материалу. Закрепление и совершенствование зачислений осуществляют в середине или ближе к завершению основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств располагают тут в данной последовательности: вначале упражнений на показание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, ловкости; в завершении упражнения, вырабатывающие силу и выносливость. Основные части урока могут обладать как относительно несложное строение, содержание учебного материала гетерогенно (изучение удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием предоставленного приема), и нетрудную, состоящую из некоторых частей (изучение тактической комбинации "стенка", упражнения с обременениями, упражнения на стойкость). В конечном случае каждому важнейшему упражнению могут предшествовать немного подготовительных, основывающихся необходимые предпосылки для выполнения основного. [24]

Заключительная часть (фаза снижения 3-5 мин). Цель достижения перевода организма школьников из состояния поднятой функциональной активности в спокойное состояние. Средствами того служат строевые упражнения, на формирование верной осанки, медленный бег, на

расслабление мышц, набивание мячом всеми частями тела. В конце заключительной части подведение итогов занятия.

Действенность урока в плотную определяется нагрузкой, заработанной занимающимися от занятий физическими упражнениями. Во всех занятиях педагог должен стремиться к достижению большего результата полезной нагрузки. На основе этого решающее значение имеет плотность урока, в свою очередь она дифференцируется на общую и моторную. Под всеобщей плотностью понимается отношение периода, использованного на уроке педагогически действенно, ко всей длительности урока. Всеобщая плотность урока всегда обязана быть близкой к ста процентам, что означает использование высокой части времени урока на прямое выполнение физических упражнений. В этот же период частые перестроения занимающихся, перестановка реквизита и обмена снабжения, длительные паузы среди выполнения упражнений, нарушения дисциплины, другими словам и педагогически неэффективные действия, способствуют снижению всеобщей плотности. [5]

Моторная плотность - это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени занятия. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы юных футболистов. Так, оптимальной моторной плотностью для школьников 10-11 лет можно считать плотность, равную 37-49%, для учащихся 12-15 лет - 50-60%, для юношей и девушек 16-17 лет - до 70%. Достижение на уроках оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего процесса подготовки юных футболистов и каждого занятия в отдельности, предварительной подготовки преподавателя к работе. На величину моторной плотности влияет выбор места занятий, количество и расположение инвентаря, выбор способов организации занятий, продолжительность объяснений учебного материала. [16]

В ходе занятий со школьниками в секции футбола не мало важно, верно, регулировать физическую нагрузку, другими словами, назначенную меру воздействия физических упражнений на организм школьников. Мера нагрузки определенный размер ее объема и напряженности. Объем нагрузки определяет по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др. Интенсивность нагрузки можно определить по темпу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и др. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. В младшем школьном возрасте увеличение нагрузки на занятиях в секции футбола должно подходить за счет увеличения ее объема, а позже, по мере постепенного развития потенциалов организма школьников, в главном за счет интенсивности.

Физическая нагрузка на любом уроке должна увеличиваться понемногу, достигая высоких результатов ко второй половине основной части урока и снижаясь к завершению урока. Для правильного регулирования необходимо использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в пору занятий. Графическое изображение ЧСС до, и после урока и дает информацию о верном чередовании преподавателем разных по сложности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наивысшей, как говорилось выше, во второй половине занятия и приблизилась к исходной в заключении урока.

Проверка ЧСС особенно значительно применять к тем занимающимся, которые имеют недостаточный уровень физической подготовленности, или к юным футболистам, пропустившим несколько занятий в результате болезни. В целях правильного регулирования нагрузки на занятиях у отдельных учащихся преподаватель может с успехом вести известные функциональные пробы с фиксацией и анализом ЧСС. Это даст потенциал получить важную

информацию о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся.

Проба с приседаниями является наиболее доступной. У испытуемого измеряется частота пульса в покое. Затем он выполняет 20 приседаний за 30с. Время восстановления ЧСС до исходного уровня до 3 мин следует считать не плохим результатом, до 4-5 мин - удовлетворительным, до 6 мин - неудовлетворительным. По данным, приведенным в табл. 5, можно определить, как на эту пробу реагирует организм занимающихся.

Организация деятельности школьников на учебе в секции футбола обеспечивается употреблением лобового, поточного, не статного, группового, личного методов проведения урока, вместе с этим, с помощью круговой тренировки.

Побочный способ наиболее часто употребляется в вводной и заключительной и предельно - в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом эпизоде преподаватель имеет возможность проверять действия всех занимающихся. Нехватка данного способа - невозможность осуществлять контроль за действиями любых футболистов. [18]

Поточный способ, при котором занимающиеся выполняют упражнение по очереди, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них. Например, юные футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого числа инвентаря и оборудования или в ограниченной площади поста проведения занятий используется неустойчивый способ. Суть заключается в том, все задания поочередно (сменами) выполняют разные группы учащихся. Обучая ведению мяча среди стоек, преподаватель может распределить занимающихся на три подгруппы

по шесть человек. В корреспонденции с количеством участников в любой группе имеются «трассы». В это время как одна группа осуществляет задание, вторая готовится к нему, а третья выявляет ошибки у выполняющих важнейшее задание.

При наличии необходимых условий для выполнения главного задания всеми занимающимися (или при необходимости перемешивать его, используется групповой способ. Предварительно состав занимающихся делится на несколько отделений, которые под руководством групповодов выполняют спекулятивные задания. Учитель находится с группой, заработавшей наиболее сложное задание. Синхронно он же осуществляет контроль за деятельностью других групп. По окончании периода выполнения упражнений педагог подает сигнал к замене мест занятий. Таким образом, в движении урока каждое отделение осуществляет все или несколько заданий. В последнем происшествии на следующем уроке выполняют остальные задания. [22]

В целях ликвидации имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для усиления освоения учебного мануфактуры в работе со способными обучающимися применяется способ индивидуальных поручений. Его употребление может быть эффективным только при высоком уровне дисциплинированности занимающихся, сознательной заинтересованности в результатах занятий и необходимой подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально- спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий. [37]

Один из наиболее действенных способов организации деятельности молодых футболистов на уроке, снабжающим высокую общую и моторную плотность, показывает круговая тренировка, о которой объяснялось выше. По мере изучения занимающимися основами техники и тактики футбола в

круговую тренировку возможно включать упражнения, устремленные на развитие особых умений и навыков. Такими упражнениями на некоторых станциях могут быть многократное повторения ведения мяча на отрезках 30 м, ведения мяча между стоечками, передачи у стенки или вдвоем, удары на силу, даль и в цель, вытягивание подвешенного мяча головой и ногой в скачке. Итак, Распределенное занятие по физической и подготовке:

- Размеренный бег
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения особой разминки. Основная часть Упражнения на быстроту и ловкость
- Персональные и групповые тактические действия
- Двусторонняя игра или упражнения на закаленность.

1.3. Оценка способностей к занятиям футболом

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7 % зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния организма юных спортсменов, а качественные - на 52,1 % обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности.

Для 10-12 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0 %, качественные на 26,7 %.[16]

Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Последняя, как и в предыдущих возрастных группах, имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий (ТТД). Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Названные факторы на 59,0 % обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57,5 % качественные. [33]

Спортивное мастерство футболистов 16-17 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. При этом количественные параметры соревновательной деятельности обуславливаются данными факторами на 49,4 %, качественные - на 30,8 %. Намечившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса

доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-17 лет характеризуется стабилизацией показателей.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Известно, что физическая подготовка — это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не менее 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре. [14]

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка

каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т. п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов.

Во-первых, это общие принципы физической подготовки пригодные для всех видов спорта.

Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.).

И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки;

единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях;

направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках;

непрерывность процесса физической подготовки; вариативное изменение тренировочных нагрузок;

разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки;

цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Говоря о физической подготовки футболиста, мы чаще всего выделяем три основных категории силы:

статическую силу - способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для основных проявлений силы;

динамическую силу - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

взрывную силу - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Метод максимальной нагрузки: 85-100 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1-5 в серии, время отдыха: 2-3 мин. между сериями, постоянное движение.

- 1) Метод «до изнеможения»: 70-85 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 5-10 в серии, время отдыха: 2-4 мин между сериями с соответствующим движением.
- 2) Метод динамической нагрузки: 25-50 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6-10 в серии, время отдыха: 2-5 мин. Между сериями, быстрое движение.
- 3) Метод сниженной нагрузки: 10-25 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12-20 в серии, время отдыха: 25 мин между сериями, быстрое движение.

Для реализации метода развития силы можно использовать упражнение со снарядами, на снаряде и без снарядов.

Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами; упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба,

регби с набивным мячом); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

Быстрота является одним из главных компонентов в развитии физических качеств юных футболистов.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров. [40]

Быстрота реакции мышления, быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс «старт» и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. [12]

Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов. Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков.

Методика развития быстроты и скорости. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные.

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с

быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Методы развития быстроты и скорости.

Метод повторения движений с максимальным усилием.

В его основе - повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

Метод повторных движений в облегченных условиях.

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удастся преодолеть «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности. [10]

Средства развития быстроты. Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя - максимальная - средняя - максимальная и т. д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

Одно из физических качеств которое характерно для всех видов спорта это выносливость.

Выносливость способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях. [37]

Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, не смотря на усталость. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий

уровень моральных и - особенно - волевых качеств. Воля - активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Методы развития выносливости. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

В школьном возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр.

У юношей выносливость развивают строго по плану, позднее - на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько:

- 1) Метод непрерывной нагрузки - развивает общую выносливость. Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 ударов в минуту.
- 2) Метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) - заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках

занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч).

3) Метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

метод меняющейся нагрузки - заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности, отрабатываемые движения повторяются, используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

метод интервальной нагрузки - отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные, зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов.

При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости.

Метод «под давлением» - с успехом практикуют английские футболисты. Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 с с перерывом на отдых, равным 90-120 с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Средства развития выносливости:

бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных игр методом интервальной нагрузки;

повторение цепочки игровых действий и комбинаций;
контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте).

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от воспитания такого качества как ловкость.

Ловкость - способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к движению и состояние организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной. Основная задача общей ловкости

- расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Специальной ловкостью мы называем умение гибко, пластично «приспосабливать» свои движения к меняющейся игровой ситуации, сохраняя целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности.

Специальная ловкость - не абстрактная «чистая» ловкость, а основа технической стороны игровой деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки (полет мяча, метеоусловия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с ростом опыта игрока: чем богаче этот арсенал, чем больше игрок освоил всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

Метод развития ловкости. В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координации движений - единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока. [22]

Средства развития ловкости:

бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезанием, «слалом»);

комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения);

прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

Подвижность. Подвижность в нашем понимании - способность выполнять большой объем движений. Эта способность - основа для правильного (с позиции как их качества, так и количества) исполнения движений. Способность игрока эффективно использовать свои анатомо-физиологические данные находится в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния центральной нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Футболистам подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия, но степень сложности действий зависит от состояния игрока. С возрастом подвижность у футболистов постепенно снижается.

Уменьшаются и возможности ее развития. Объясняется это затвердением костей, ростом мускульной массы, укреплением соединительных тканей и сухожилий. Соединения суставов становятся более жесткими, что тоже ограничивает их подвижность. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию (а в дальнейшем сохранять достигнутый уровень подвижности).

Методы развития подвижности.

Метод активных упражнений - выполнение упражнений с изменением скорости движения, с одновременной ритмичной сменой напряжения и расслабления мышц в крайнем положении. Создает предпосылки для повышения работоспособности.

Метод активных упражнений с вспомогательными средствами - используется для поддержания подвижности у игроков зрелого возраста. При выполнении упражнений на сжатие и растяжение мышц находят применение вспомогательные средства (эспандер, гантели, штанга) или сопротивление партнера.

Метод пассивных упражнений - применяется для достижения более высокого уровня подвижности, причем партнер или вспомогательные предметы воздействуют на определенную область тела, а тренирующийся поддается этому воздействию (сжатию, растяжению) [13].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы
2. Тестирование
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в выпускной работе.

2. Были проведены 5 тестов позволяющие оценить на что направлены скоростные способности

30 м с места, с

Челночный бег 3х30 м, с 6 мин бег, м

Прыжок в дл. с места, см 3-ой пр., м

Тесты, для определения физического развития обучающихся 10-11 лет:

Рост;

Масса тела;

Динамометрия правой кисти, кг;

Динамометрия левой кисти, кг;

ЖЕЛ, мл;

ЧСС, уд/мин.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведен на третьем этапе в рамках учебно- тренировочного процесса.

4. Методы математической статистики. Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. В исследовании применялся t-критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

В исследовании принимали участие обучающиеся 10-11 лет в количестве 24 человек, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Количество занятий в неделю - 3.

База исследования МАОУ Средняя школа № 151.

Были сформированы две группы обучающихся: контрольная (12 человек) и экспериментальная (12 человек), одинакового физического развития и уровня подготовленности в возрасте 10-11 лет. Юные футболисты контрольной группы тренировались в период педагогического эксперимента согласно учебной программе. В отличие от контрольной, обучающиеся экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе, организованной в соответствии с разработанной технологией. До и после экспериментальной тренировки юные футболисты обеих групп были обследованы по единой программе. Программа обследования участников эксперимента предусматривала определение величины общей физической работоспособности, как основного интегрального показателя физической подготовленности.

Исследовательская работа проводилась с февраля 2021 по май 2022 года и была разделена на три этапа.

На первом этапе с февраля по октябрь 2021 года. Осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам физической подготовки в футболе. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулирована рабочая

гипотеза, поставлены цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

На втором этапе октябрь-декабрь 2021 года были выявлены эффективные методы для развития физической подготовки юных футболистов.

На третьем этапе с января по май 2022 года был проведён формирующий педагогический эксперимент, направленный на подтверждение эффективности программы.

В заключение был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов.

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Обоснование и разработка программы занятий футболом обучающихся 10-11 лет на уроках физической культуры

Процесс обучения в футбол устремлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, стабильное их развитие и совершенствование, а также на создание системы знаний по вопросам, техники, стратегии и техники, норм игры, методики тренировки и т.п.

Постановление задач обучения намеревается вооружение занимающихся обширным кругом знаний о нынешнем футболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, практическое понимание их. Немаловажную роль тут играет воспитание у учащихся влечения к постоянному развитию творческой значимости, к поискам самостоятельных постановлений.

Действенность знаний - подобное условие для того, чтобы их можно было употреблять на практике и на их базе заслуживать новые. Это особое важно для футболиста, так как в процессе игры все решения должны принимать самостоятельно, действовать необходимо быстро и отчетливо. Высокое место в обучении занимает не только выработка физических и моральных качеств, но и воспитание специальных умений и навыков, которыми футболист обязан владеть в безукоризненности. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, основываясь на знания и умения. В этом суть процесса учебы.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано, а вся система движений устойчиво к действию обивающих факторов.

Как знакомо, в основе навыка находится система закрепленных связей, для создания которых необходимо неоднократное повторение их в определенных обстоятельствах. Все-таки система этих связей обязана обеспечивать возможность без труда варьировать с элементами движения. Умение — это способность осознанно действовать при избрании нужного движения. Выработывая умения высшего порядка, нужно проводить упражнения в неизменно меняющихся условиях.

В процессе обучения зачислениям игры важно с биомеханической точки зрения, но и умения употреблять эти движения в игре. Поэтому обучение техническим роспускам и индивидуальным техническим действиям обязаны идти параллельно. В начале технику учат отдельно по приемам; в дальнейшем отделенные приемы объединяют в игровые влияния, в которые могут входить пять и менее разных приемов.

Зачисления техники нападения штудируют раньше, нежели приемы предохранения. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными влияниями: лишь только после того, как изучены соответствующие зачисления нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, устремленные на противодействия отвечающему приему нападения.

В процессе создания двигательного навыка выдаются независимые этапы, которым соответствуют тот или прочий этап обучения. Принято выделять два этапа:

- 1) формировать начальное умение, в период, когда футболист овладевает основой двигательной деятельности, иначе говоря - его структурой;

- 2) уточнение систем движений; совершенствовать навыки.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и

соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач перед спортивными школами по футболу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Задачи учебных групп. Группы начальной подготовки: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

Учебно-тренировочные группы имеющие возраст 11-12 лет должны укреплять здоровье и закаливать организм, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; готовиться и выполнить нормативы, владеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучаться основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;

осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнять требования, изучить - элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол. Учебно-тренировочные группы должны совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной в формате 11 на 11 тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определять игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу. Тренеры при этом должны воспитывать элементарные навыки судейства; изучать начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом [8].

3.2. Проверка эффективности разработанной программы занятий футболом для физического развития и подготовленности обучающихся 10-11 лет на уроках физической культуры

Результаты тестов были обработаны по методом математической статистики и занесены в таблицы 1. Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 1

Сравнение динамики физической подготовки у контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб
30 м с места, с	5,11±0,09	4,81±0,06	1,59	2,23
Челночный бег 3x30 м, с	17,3±0,1	17,3±0,2	1,62	2,23
6 мин бег, м	1256,3±17,0	1315,5±26,5	2,1	2,23
Прыжок в дл. с места, см	171,1±4,5	181,0±1,3	2,02	2,23
3-ой пр., м	5,47±0,05	5,07±0,05	0,38	2,23

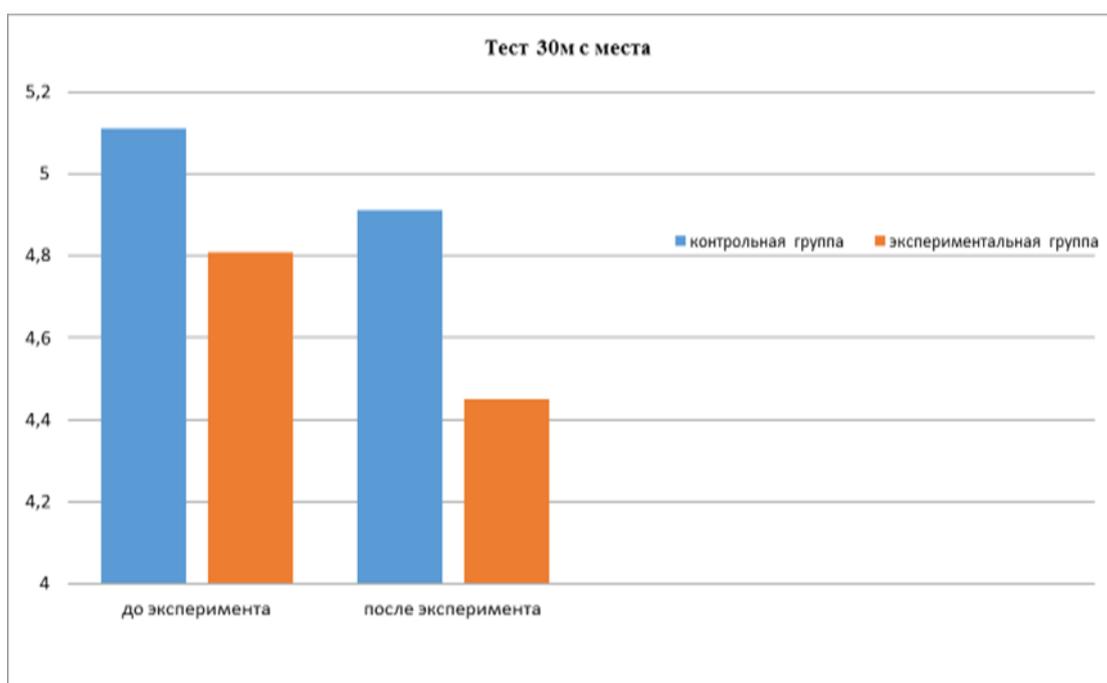
По окончании эксперимента было проведено повторное участие участников эксперимента. Из таблицы 2 видно, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

Таблица 2

Сравнение динамики физической подготовки у контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб
30 м с места, с	4,91±0,08	4,45±0,07	2,73	2,23
Челночный бег 3х30 м, с	16,7±0,1	16,3±0,2	6,61	2,23
6 мин бег, м	1315,0±16,2	1440,3±23,2	5,62	2,23
Прыжок в дл. с места, см	177,9±4,2	197,8±4,7	5,66	2,23
3-ой пр., м	5,76±0,06	5,90±0,14	3,2	2,23

Рис. 1. Тест «30 м с места, с.»



Показатель величины среднего значения теста «30 м с места, с» экспериментальной группы в начале эксперимента составил 4.81, в конце эксперимента 4.45, в контрольной группе в начале эксперимента составил 5.11, в конце исследования 4.91.

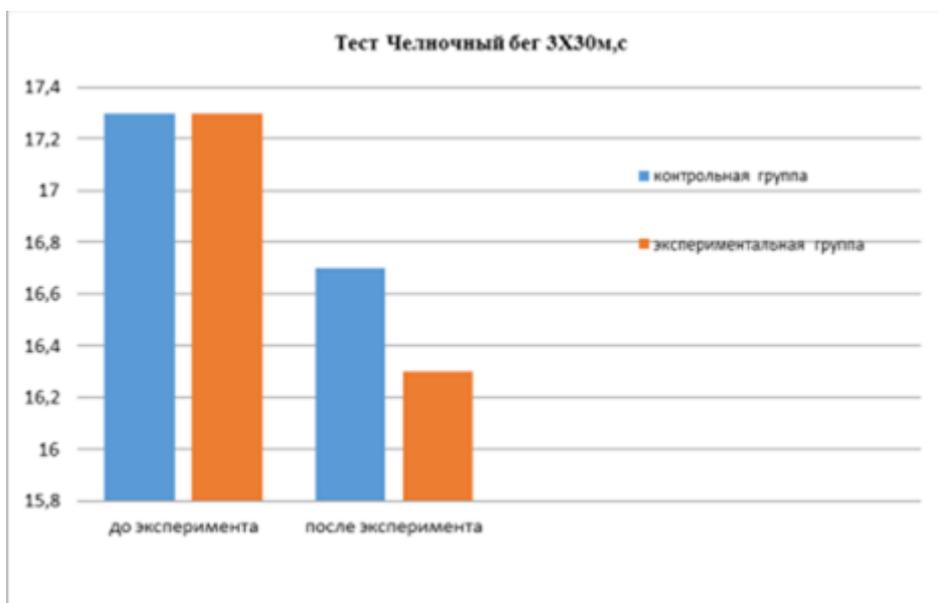


Рис. 2. Тест «Челночный бег 3x30 м, с»

Показатель величины среднего значения теста «Челночный бег 3x30 м, с» экспериментальной группы в начале эксперимента составил 17.3, в конце эксперимента 16.3, в контрольной группе в начале эксперимента составил 17.3, в конце исследования 16.7.

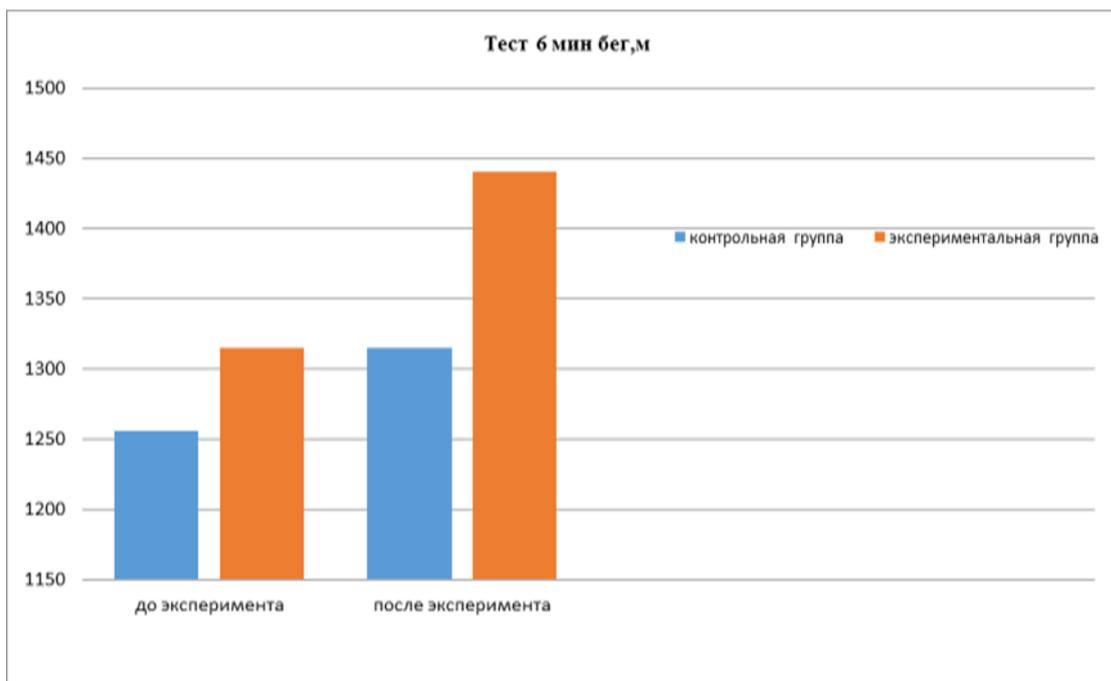


Рис. 3. Тест «6 мин бег, м»

Показатель величины среднего значения теста «Тест «6 мин бег, м» экспериментальной группы в начале эксперимента составил 1315, в конце эксперимента 1440, в контрольной группе в начале эксперимента составил 1256, в конце исследования 1315.

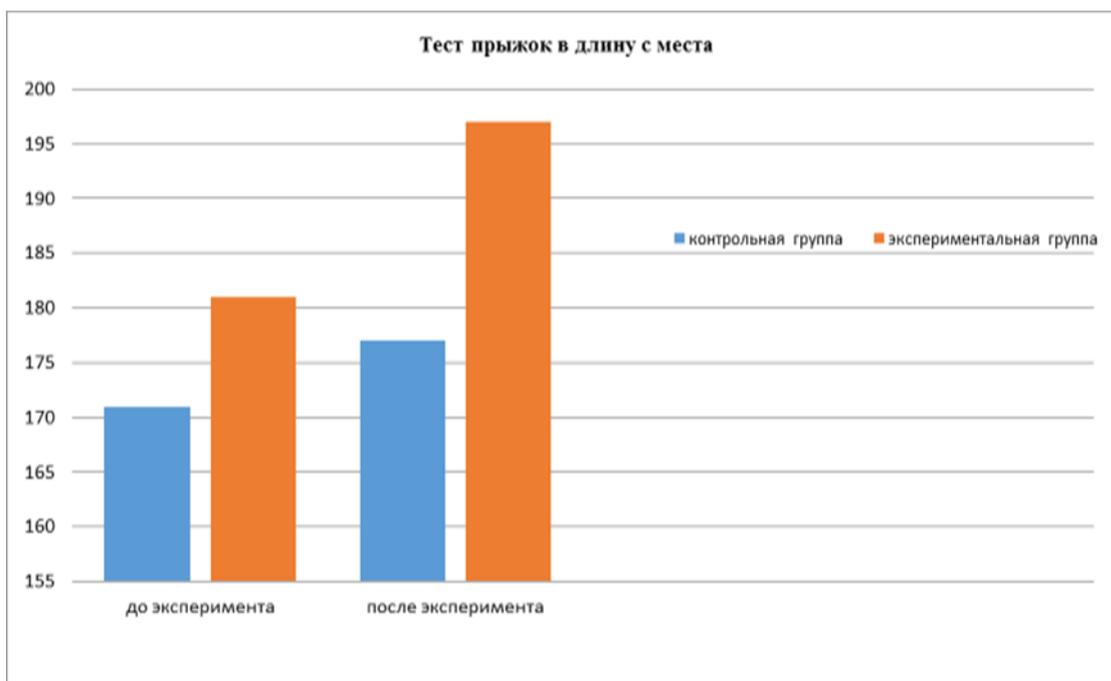


Рис. 4. Тест «Прыжок в дл. с места, см»

Показатель величины среднего значения теста «Прыжок в дл. с места, см экспериментальной группы в начале эксперимента составил 181, в конце эксперимента 197, в контрольной группе в начале эксперимента составил 171, в конце исследования 177.

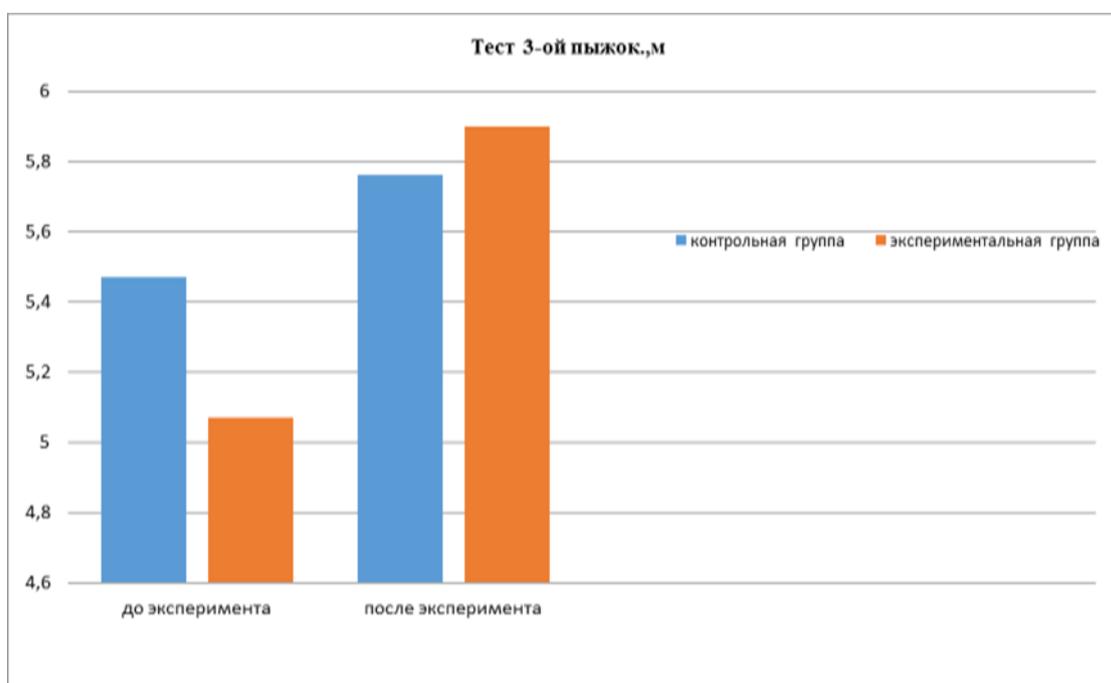


Рис. 5. Тест «3-ой пр., м»

Показатель величины среднего значения теста «Тест «3-ой пр., м» экспериментальной группы в начале эксперимента составил 5.07, в конце эксперимента 5.90, в контрольной группе в начале эксперимента составил 5.47, в конце исследования 5.76.

Показатели физической подготовленности обучающихся, зарегистрированные в процессе контрольных обследований контрольной и опытной групп до и после экспериментальной тренировки представлены в таблице 1-2. В результате экспериментальной тренировки в течение подготовительного периода у юных футболистов экспериментальной группы произошел существенный рост физической подготовленности. Показатели двигательной подготовленности повысились в обеих группах юных футболистов статистически достоверно. Вместе с тем, улучшение

показателей в основных двигательных тестах у обучающихся экспериментальной группы было значительно больше. Так, величина показателя в модифицированном тесте Купера, отражающая общую выносливость, увеличилась в экспериментальной группе на 9,5 %, тогда как в контрольной группе всего на 4,7 %. Скоростные возможности (тест — бег на 30 м), в экспериментальной группе повысились на 7,6 %, против — 4,0 % в контрольной группе. Показатели скоростно-силовых возможностей увеличились в экспериментальной группе в тестах «прыжок в длину с места» и «3-ой прыжок» соответственно на 9,3 и 10,4 %, а в контрольной на 4,0 и 5,4 %. Обращает на себя внимание то обстоятельство, что динамика показателей физической работоспособности в контрольной группе увеличились не существенно, тогда как в экспериментальной группе увеличение этих параметров было наиболее существенным и статистически достоверным.

На начальном этапе исследования средние показатели физического развития обучающихся экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий ($p > 0,05$) и находились на одинаковом уровне.

После внедрения разработанной нами программы занятий футболом, все результаты в ЭГ улучшились в диапазоне $p < 0,05 - 0,001$ достоверности, а КГ улучшение было незначительным при $p > 0,05$ уровне значимости.

Показатель	Группа	начало эксперимента	конец эксперимента
Рост	КГ	127,75±1,70	132,86±1,82
	ЭГ	127,46±1,80	132,98±1,90
Масса тела	КГ	29,14±0,40	29,79±0,80
	ЭГ	29,34±0,62	29,78±0,90
Динамометрия правой кисти, кг	КГ	12,41±0,80	14,34±0,81
	ЭГ	12,07±0,87	14,59±0,72
Динамометрия левой кисти, кг	КГ	12,63±0,35	13,76±0,42
	ЭГ	12,84±0,12	14,86±0,9
ЖЕЛ, мл	КГ	1517,38±24,31	1598,24±44,61

	ЭГ	1537,44±31,16	1648,40±39,17
ЧСС, уд/мин	КГ	80,37± 1,72	76,36 1,72
	ЭГ	79,46±1,12	75,62±1,13

В начале педагогического эксперимента в физической подготовленности обучающихся КГ и ЭГ не было достоверных различий. Тогда как по окончании эксперимента были ярко выражены более высокие показатели в ЭГ, что связано с целенаправленным влиянием физических упражнений в процессе комплексного развития двигательных способностей обучающихся 10-11 лет.

Таким образом, разработанная программа по футболу и внедренная в учебный процесс по физическому воспитанию обучающихся 10-11 лет способствует их физическому развитию и повышению двигательной подготовленности.

Заключение

В связи с тем, что юные футболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и сенситивного периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо так же учитывать психофизические особенности детей. Следует отметить, что только при достаточном развитии физических качеств, из начинающегося футболиста может получиться высококлассный техничный игрок. Многочисленные исследования ученых дают возможность сделать вывод о значительном улучшении в развитии как физических качеств, так и психоэмоциональных. Исследуя материалы научных трудов, удалось установить, что подготовка высококлассных футболистов - процесс многолетний и кропотливый, требующий сочетания развития личности и функциональных возможностей на всем протяжении занятий избранным видом спорта.

В результате экспериментальной тренировки в течение подготовительного периода у юных футболистов экспериментальной группы произошел существенный рост физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности повысились в обеих группах юных футболистов (статистически достоверно). Вместе с тем, улучшение показателей в основных двигательных тестах у обучающихся экспериментальной группы было значительно больше. Так, величина показателя в модифицированном тесте Купера, отражающая общую выносливость, увеличилась в экспериментальной группе на 9,5 %, тогда как в контрольной группе всего на 4,7 %. Скоростные возможности (тест — бег на 30 м), в экспериментальной группе повысились на 7,6 %, против — 4,0 % в контрольной группе. Показатели скоростно-силовых возможностей увеличились в экспериментальной группе в тестах «прыжок в длину с места» и «3-ой прыжок» соответственно на 9,3 и 10,4 %, а в контрольной на 4,0 и 5,4 %.

На начальном этапе исследования средние показатели физического развития обучающихся экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий ($p > 0,05$) и находились на одинаковом уровне.

После внедрения разработанной нами программы занятий футболом, все результаты в ЭГ улучшились в диапазоне $p < 0,05 - 0,001$ достоверности, а КГ улучшение было незначительным при $p > 0,05$ уровне значимости.

Таким образом, разработанная программа по футболу и внедренная в учебный процесс по физическому воспитанию обучающихся 10-11 лет способствует их физическому развитию и повышению двигательной подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе: Кн. для учителя. -- М.: Просвещение, 1986. - 144 с.
2. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2016. - 310 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М: ФиС, 2018. - 224 с.
4. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А, Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.
5. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2015. - №8. - С.40-41.
6. Бойченко Б.Ф., Скоморохов Е.В. Возрастная динамика факторных структур на этапах отбора юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С.28-29.
7. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2019. - 122 с.
8. Борисенко, Е. Физическая подготовка [Электронный ресурс]: режим доступа - <http://borev.com.ua/coach/fizicheskay-podgotovka.html>
9. Вихров, К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2016. - 66 с.
10. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2018. - 44 с.
11. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 2017. - 160 с.
12. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2018. - 56 с.
13. Гагаева Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. - М.: ФиС, 2019. - 215 с.

14. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений/ Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 288 с.
15. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2017.-№7.-С.14-16.
16. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2020. - №7. - С.49-51.
17. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А. Годик. - М.: ФиС, 2015. - 150 с.
18. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 136 с.
19. Годик, М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов //Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М.Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
20. Григоревич, В.В. Спортивные и подвижные игры: Тексты лекций/ В.В. Григоревич, С.К.Кириллов, В.А. Савич. В 3 Ч.Ч.2 - Футбол. Волейбол. - Гродно: ГрГУ, 1998. - 98 с.
21. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.
22. Давыдов, А. П. Дневник болельщика. Чемпионат Мира по футболу 2014 года в Бразилии / А.П. Давыдов, С.С. Иванушкин, И.А. Негрובה. - М.: Финансы и статистика, 2019. - 698 с.
23. Елагин, А. В. Чемпионаты Европы 1960-2000 / А.В. Елагин. - М.: Terra-Спорт, 2019. - 780 с.

24. Зайцев, А.А. Определение информативности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности футболисток 9-20 лет//Детский тренер, 2014 №4. [Электронный ресурс]: режим доступа - <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N4/p35-36.htm>
25. Золотарев А.П., Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Физическая культура и спорт в жизни общества: Материалы международной научно-методической конференции, посвященной 30-летию УралГАФК.- [Электронный ресурс].
26. Кузнецов, Александр Футбол. Настольная книга детского тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, 2018. - 408 с.
27. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. - Мн.: ТетраСистемс, 2016. - 352 с.
28. Лапшин, Олег Учим играть в футбол. Планы уроков / Олег Лапшин. - М.: Человек, 2021. - 256 с.
29. Лукьяненко, В.Н. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2013. - 224с.
30. Минаев, Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1989.- 222 с.
31. Мировой футбол. Справочник 2016. - М.: Олимпия Пресс, 2019. - 480 с.
32. Мировой Футбол. Энциклопедия футбола. - М.: АСТ, Кладезь, 2021. - 176 с.
33. Нилин, А. Валерий Воронин / А. Нилин. - М.: Книжный клуб, 2020. - 798 с.
34. Основы методики обучения и тренировки. - [Электронный ресурс]: режим доступа - http://futbol-prepod.narod.ru/glava_
35. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути

- решения [Текст]: монография / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2016. - 232 с.
36. Полишкис, М.С. Совершенствование технико-тактической подготовки юных футболистов с учетом их личностных особенностей. - [Электронный ресурс]: режим доступа - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N3/P44-45.NTM>
37. Россия на чемпионатах Европы. И золото, и серебро, и бронза: моногр. . - М.: Эксмо, 2019. - 480 с.
38. Селезнев, А.В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов. [Электронный ресурс].
39. Селуянов, В. Н. Проблемы технической подготовки в футболе [текст]. Монография / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Диас С, Ферейра М. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 104 с.
40. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 845 с.
41. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Зациорского. -- М.: Физкультура и спорт, 1982. --256 с.
42. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю. М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 520 с.
43. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.- 360 с.
44. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2014. - 464 с.
45. Физическое состояние. - [Электронный ресурс]: режим доступа - <http://www.effecton.ru/333.html>

46. Фрэнсис, М. Главари. Автобиография лидера футбольных фанатов / М. Фрэнсис. - М.: Амфора, 2018. - 873 с.
47. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. - М.: Росмэн-Издат, 2019. - 256 с.
48. Футбол. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Казакова П. Н. - М.: «Физкультура и спорт», 1978. - 256 с.
49. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 480 с.
50. Чирва, Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. - М., 2014.
51. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.
52. Чирва, Б.Г. Футбол. Совершенствование игры вратарей "на противоходе" и "на два темпа": моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 385 с.
53. Юрьев, В.В., Симаходский А. С., Воронович Н. Н., Хомич М.М. Рост и развитие ребенка. 3-е изд. [Электронный ресурс]: режим доступа - <http://www.piter-press.ru/attachment.php?barcode>