

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

«Допускаю к защите»
Заведующий кафедрой теории
и методики спортивных игр
_____ В.И. Стручков
« _ » _____ 2015 г.

**Изучение влияния занятия футболом на физическое развитие детей в
возрасте 11-12 лет на уроках физической культуры**
Выпускная квалифицированная работа
По направлению 050100.62 Педагогическое образование,
Профиль «Физическая культура»

Выполнил студент группы _____
Смолянинов Илья Андреевич _____
Форма обучения _____
Научный руководитель:
Старший преподаватель кафедры ТиМСИ _____
Фадеев Юрий Константинович
Рецензент:
Старший преподаватель кафедры ТиМСИ _____
Коннов Владимир Михайлович

Дата защиты _____
Оценка _____

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	7
1.1 Особенности физического развития детей 11-12 лет при занятиях футболом.....	7
1.2 Комплексные и специализированные занятия по футболу для школьников 11-12 лет	15
1.3 Общая характеристика методики обучения игры футбол	22
1.4 Оценка способностей к занятиям футболом	26
Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	39
2.1 Методы исследования.....	39
2.2 Организация исследования	41
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность Из разнообразных средств физического воспитания особое внимание уделяется такой спортивной игре, как футбол.

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей.

Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который начинается в школе и базируется на данных научных исследований, а также на передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов.

Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и в секциях общеобразовательных школ. Независимо от места, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Развитие физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками у начинающих футболистов оказывают

непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но больше всего это способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Анализ литературных источников позволяет говорить и том, что проблема возрастных особенностей подготовки юных футболистов, а также их соревновательной деятельности остается недостаточно изученной. И, если взять подготовку юных футболистов в специализированных школах (ДЮСШ и СДЮШОР), то там имеется больше возможностей для более успешной и правильной подготовки. Особенно остро стоит вопрос начальной подготовки юных футболистов в обычных школах, так как для этого есть достаточно причин. А проведение занятий по футболу без учета возрастных особенностей может привести не только к повышению уровня физического состояния, но и к его ухудшению.

Цель: изучить влияние занятия футболом на физическое развитие детей в возрасте 11-12 лет.

Задачи:

- 1.изучить и обобщить данные научно-методической литературы по теме;
- 2.разработать методику проведения урока ФК при помощи средств и методов футбола;
- 3.дать оценку целесообразности использования футбола как средство физического воспитания школьников на уроках по ФК

Объект: учебный процесс на уроках физической культуры

Предмет: методика преподавания физической культуры средствами и методами футбола

Гипотеза: предполагаем, что применение футбола как средство учебной деятельности на уроках ФК позволит значительно улучшить уровень физической подготовленности учащихся средней школы.

Методы исследования.

- 1) Анализ научно-методической и программно-нормативной литературы.

- 2). Анкетирование.
- 3) Тестирование физической подготовленности
- 4) Педагогический эксперимент.
- 5) Метод математической статистики.

Практическая значимость

Проделанная работа не может остаться без внимания нынешнего образования в школах на уроках физической культуры, потому что за период эксперимента была выявлена сравнительная статистика улучшения показателей физической подготовленности у школьников под влиянием трёх урочного недельного цикла, что свидетельствует о дальнейшем применении методики педагогами в образовательном процессе.

ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Особенности физического развития детей 11-12 лет при занятиях футболом

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

В настоящее время не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить своевременно в детском возрасте. Поэтому не случаен интерес специалистов разных отраслей знаний к всестороннему исследованию процессов, происходящих в человеческом организме. Проведено значительное количество разнообразных исследований, позволяющих рассмотреть анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и юношей и, особенности формирования двигательных навыков в разных видах спорта. В ряде исследований со школьниками разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие.

Установлено, что темпы естественного прироста физических качеств на разных возрастных этапах неодинаковы. При решении вопроса о выборе методики тренировочных воздействий необходимо учитывать особенности изменений организма игрока под влиянием одноразового и многократного выполнения физических упражнений. В частности известно, что в зависимости от того, на фоне какого состояния будет повторяться последующее упражнение

в занятии или само занятие, зависит не только изменение работоспособности в процессе деятельности в целом, её качественных показателей, но и отдалённый результат в изменении функциональных возможностей спортсмена. Причём, некоторые условия повторного выполнения упражнений могут приводить не к повышению, а к снижению уровня функционирования отдельных систем организма. Следует также учитывать, что разнообразие выполняемых упражнений не может быть беспредельным, так как в процессе занятия необходимо обеспечить наличие положительно и отрицательно взаимодействующих связей в организме, определяющих совершенствование основных двигательных навыков.

Не следует также забывать, что если организм футболиста будет регулярно подвергаться влиянию нескольких, равных по силе, воздействий кратковременных и слабых программ (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. д.), то произойдёт равномерное приспособление ко всем программам, которое может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. Если же сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше остальных, то организм будет приспосабливаться к наиболее сильной, за счёт исключения или подавления остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст более одностороннее приспособление, но зато его степень окажется наиболее высокой.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и

функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (7-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет).

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. В юношеском возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17-18

годам заканчивается процесс срастания тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Процесс окостенения очень длителен, он протекает в течение всего периода развития организма, завершаясь к 20-25 годам.

В возрасте от 15 до 18 лет скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. По отношению к массе ее тела достигает к этому времени 43-44 %. К 14-16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Вместе с тем продолжает, увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканые структуры. Полностью эти процессы завершаются к 20-22 годам.

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой (1999) показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;

в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;

в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают сверстников не спортсменов.

Таким образом, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Прирост длины ноги у футболистов происходит также как и прирост

длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

В периоде младшего школьного возраста работа сердца еще не совершена. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток. Значительные изменения в возрасте 12-15 лет претерпевает сердечнососудистая система. На этом этапе развития сердца свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков, причем больше левого. Если у 12-летних объем сердца равен в среднем 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл.

Частота сердечных сокращений в покое у подростков достигает в среднем 76 уд/мин, а систолический объем крови с 25 мл (у 8-летних) увеличивается до 41,5 мл (у 15-летних). Сердечная мышца продолжает развиваться до 18-20 лет. Продолжает увеличиваться и объем сердца. У 16-17 летних юношей величина объема сердца равняется в среднем 720 мл, а у 18-летних - достигает размеров сердца взрослых.

С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе. От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и

выдохе растет. Дыхательный объем в 15-16 лет достигает величины, характеризующей взрослого. Следует отметить, что колебания дыхательного объема в покое у одного и того же индивидуума довольно большие.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент. У старших школьников частота дыхания такая же, как и у детей средней возрастной группы, а глубина продолжает увеличиваться, достигая 17-летних 420 мл. К этому времени МОД повышается до 6200мл, приближаясь к величинам взрослых, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в этом период достигает среднего уровня здоровых взрослых. Так, у 17-летних юношей ЖЕЛ в среднем составляет 4000 мл.

Недостаточный уровень развития психических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет.

В юношеские годы завершается развитие центральной нервной системы, значительно совершенствуется анализаторско-систематическая деятельность коры головного мозга.

Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя

возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека.

По мнению В.Н. Платонова (1996), физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);

3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

Весьма примечательна динамика факторов, определяющих и лимитирующих спортивное мастерство футболистов, выявленная А. П. Золотаревым (1996).

1.2 Комплексные и специализированные занятия по футболу для школьников 11-12 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.

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 выском уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Организация урока начинается до его начала. Включает подготовку необходимого инвентаря, локализации занятий, соблюдения норм

установленного порядка в раздевалках , во время построиться в назначенном месте. Такая подготовка создаст среди у юных футболистов хороший эмоциональный фон, настраивающий на продуктивные занятия.

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 обще-развивающие 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.

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 игорное 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 необходимых предпосылки для выполнения основного.

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.

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.

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 советую

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 (обще-развивающие 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.

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.

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.

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.

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 Общая характеристика методики обучения игры футбол

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 закалять 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].

1.4 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 12-13 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 %.

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.

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 %. Наметившаяся 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.

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 подготовке 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).

Рассмотрим методы и средства развития силы.

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

2) 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.

3) Метод динамической нагрузки: 25-50 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6-10 в серии, время отдыха: 2-5 мин. между

сериями, быстрое движение.

4) 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.

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.

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 ситуации 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.

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 (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 сердечнососудистой 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.

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.

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 регулирующей 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).

Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ 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

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.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

t критерий Стьюдента –

$$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

где;

n - объем выборки,

Σ - сумма,

x, y - экспериментальные данные

Sx, Sy - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2 Организация исследования

В исследовании принимали участие юные футболисты.

Количество занятий в неделю 3

Место проведение – спортивный зал СДЮШОР 2 отделение футбол г. Красноярск.

Время занятий – понедельник среда пятница

Были сформированы две группы футболистов контрольная и экспериментальная, практически одинакового физического развития и уровня подготовленности в возрасте 11-12 лет. Юные футболисты контрольной группы тренировались в период педагогического эксперимента согласно программе утвержденной в ДЮСШ 2 (г. Красноярск), составленной согласно типовой программе. В отличие от контрольной, футболисты 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 2015 по июнь 2015 года и была условно разделена на три этапа.

На первом этапе с февраля 2015 по март 2015 года были 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 март-апрель 2015 года были выявлены эффективные методы для развития физической подготовки юных футболистов.

На третьем этапе с мая 2015 по июнь 2015 года был проведён формирующий педагогический эксперимент, направленный на подтверждение эффективности методики.

В заключение был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов.

Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты тестов были обработаны по методом математической статистики и занесены в таблицы 1. Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования 10 ноября 2013года 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 ± m	X ± m	t	t таб
30 м с места, с	5,11±0,09	4,81±0,06	1,59	2,23
Челночный бег 3х30 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 окончанию эксперимента было проведено повторное тестирования (15 ноября 2014) участников эксперимента. Из таблицы 2 мы видим, 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 футболистов, 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 спортсменов 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. 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.

2. 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.

3. 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 спортсменов 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.

Выводы:

1. Нами были изучены данные научно-методической литературы по данной теме
2. Разработана методика проведения урока по физической культуре при помощи средств и методов футбола
3. Дана оценка целесообразности использования футбола как средство физического воспитания у школьников на урок по физической культуры

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для оценки функциональной подготовленности юных футболистов целесообразно использовать показатель физической работоспособности и показатели двигательных тестов, отражающих доминантные компоненты подготовленности для спортсменов каждого игрового амплуа.
2. При планировании и реализации учебно-тренировочного процесса юных футболистов рекомендуется дифференцировать тренирующие воздействия в зависимости от игровой специализации с акцентом на развитие доминантных для игроков каждого амплуа компонентов функциональной подготовленности.
3. В тренировке юных футболистов различной игровой специализации, наряду с дифференциацией тренирующих воздействий, следует использовать дополнительные эргогенические средства: дыхательные упражнения – у защитников, дозированные задержки дыхания – у нападающих и вратарей, дыхательные упражнения и задержки дыхания – у полузащитников.
4. В различные периоды тренировочного цикла в соответствии с решаемыми задачами, наряду с дифференциацией тренирующих воздействий, рекомендуется дифференцировать и эргогенические средства в виде регламентированных режимов дыхания. На обще-подготовительном этапе подготовительного периода с целью повышения функциональных возможностей организма и развития физических качеств рекомендуется в основном применять дыхательные упражнения. На предсоревновательном этапе подготовительного периода, в конце первого игрового круга, в середине межигрового цикла и во второй части второго круга соревнований рекомендуется использовать увеличенное резистивное сопротивление дыханию. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода и в межигровом цикле соревновательного периода рекомендуется использовать

режимы гиповентиляции – уменьшение уровня легочной вентиляции при физических нагрузках.

5. Общую психофункциональную подготовку юных футболистов следует осуществлять комплексно в развитии ее основных компонентов (психодвигательного, интеллектуального, эмоционального, волевого и личностно-компетентностного) по следующим направлениям: повышение скорости и точности реагирования, развитие восприятий и ощущений, развитие свойств внимания, оптимизация эмоциональных состояний, повышение вестибулярной устойчивости, воспитание волевых качеств.

6. Для повышения уровня психофункциональной подготовленности юных футболистов рекомендуется интегрировать в структуру тренировочных занятий специально подобранные упражнения, развивающие психические качества, свойства, процессы и функции, обуславливающие эффективность специфической деятельности футболистов: скорость и точность реагирования, способность точно дифференцировать мышечные усилия, объем и распределение внимания, вестибулярную устойчивость, волевые качества. Эти упражнения должны носить специфический характер, иметь определенную психофункциональную направленность и не противоречить формированию других навыков и качеств.

7. Для оптимизации психофункциональных состояний юных футболистов рекомендуется использовать, как наиболее удобные и эффективные, специальные дыхательные упражнения, способствующие оптимизации функционального состояния центральной нервной системы и выработке навыков релаксации, которые следует применять в период, предшествующий физическим нагрузкам, во время разминки, в перерывах между нагрузками, в заключительной части тренировки и после нее.

8. В учебно-тренировочном процессе юных футболистов рекомендуется использовать технологию биоуправления функциональным состоянием центральной нервной системы для оптимизации соотношения точных и

неточных двигательных действий, повышения двигательной игровой активности и общей физической работоспособности, повышения надежности выполнения технико-тактических действий в игре.

9. Для повышения эффективности управления процессом физической подготовки юных футболистов следует организовывать его на основе блочно-модульной технологии с использованием в качестве структурных единиц «фрагментов» (тренировочное занятие), «модулей» (3-6 тренировочных занятий – «фрагментов») и «блоков» (включающих 2-6 «модулей»).

10. Формирование «фрагментов» целесообразно производить на основе физических упражнений, специфичных для футбола и обладающих комплексным воздействием при включении дополнительных эргогенических средств развития функциональных возможностей. Формирование «модулей» рекомендуется производить с подбором средств, ориентированных на индивидуальные и возрастные особенности, а также специфику игровой специализации юных футболистов. При программировании «модулей» на специально-подготовительном этапе подготовительного периода рекомендуется дифференцировать средства и «фрагменты» в соответствии со спецификой игрового амплуа занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аль Арджа М. Спортивная психология в подготовке юных футболистов / М. Аль.Арджа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2014. -№ 3 (109). -С. 13-15.
2. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008
3. Арушанова, А. П. Энциклопедия спорта / А. П. Арушанова. – М. : Просвещение, 2005. – 512 с.
4. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол. Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. — 101 с.
5. Бисеров В. В. Физическая культура: учебное пособие/ В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брѐхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008.- 275 с.
6. Вершинин, М.А. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов / М.А. Вершинин // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6. – часть 4. – С. 976-981
7. Власов А. А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. — М.: Советский спорт, 2005.
8. Выприков Д. В.. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Выприков Дмитрий Викторович - Малаховка, 2008. - 161 с.
9. Головченко, О. П. Оценка ловкости футболистов / О. П. Головченко, Р. В. Литвинов. Методические указания для преподавателей, тренеров, аспирантов, студентов и спортсменов. - Омск: СибАДИ, 2011. - 24 с.
10. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.

- П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. Москва. Советский спорт, 2010. – 208 с.
11. Ермаков В.В. Модель процесса физической подготовки юных футболистов 15-17 лет/ В.В. Ермаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2014.- № 6 .- С. 66-70.
 12. Зуйков Д.С., Шамардин А.А. Повышение надежности целевых двигательных действий юных футболистов на основе их обучения биоуправлению функциональным состоянием центральной нервной системы. - Методические рекомендации. – Волгоград: ВГАФК, 2002. 14 с.
 13. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Зимний мини-футбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск : ИрГУПС, 2012. – 80 с.
 14. К теории адаптации при спортивной деятельности // Труды науч.-иссл. ин-та проблем физ. культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. д-ра мед. наук, проф. В.А. Якобашвили и д-ра пед. наук, проф. А.И. Погребного. 2003. Том. 6. С. 69-74.
 15. Кудяшев, Н.Х.. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кудяшев Наиль Хасанович.- Набережные Челны, 2011.- 161 с.
 16. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
 17. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - Москва, Советский спорт, 2009. - 218 с.
 18. Лобачев В.В. Дозирование физических нагрузок в процессе подготовки юных футболистов/ В.В. Лобачев// Культура физическая и здоровье.- 2011. -№ 11. -С. 24-25.
 19. Лукин Ю.К. Функциональная подготовка футболистов на этапах годичного тренировочного цикла на основе использования

- регламентированных режимов дыхания. - Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2008.- 80 с.
20. Масловский Е.А.. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования/ Е.А. Масловский // Известия Сочинского государственного университета.- 2013. -№ 4-2 (28).- С. 155-159.
21. Наумец Е.А.. Физическая подготовка спортсменов ,специализирующимся в мини футболе/ Е.А. Наумец.//Физическое воспитание студентов. -2010. -№ 5.- С. 50-53.
22. Никитин А.В. Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей/ А.В. Никитин// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 11 (81). С. 108-112.
23. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с.
24. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Сравнительный анализ отдельных тактико-технических действий футболистов./ П.Е. Перепелица , С.Э.Демкович // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2007.- № 5. -С. 137-140.
25. Полишкис М. М. Тактическая подготовка футболистов детско-юношеской спортивной школы с учетом современных тенденций развития игры: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Полишкис Михаил Михайлович.- Майкоп, 2011.- 28 с.
26. Сентябрев Н.Н., Шамардин А.А., Камчатников А.Г., Зуйков Д.С. Определение функционального состояния ЦНС спортсменов: Учебно-методическое пособие. - Волгоград, ВГАФК, 2000. – 15 с.
27. Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Томского

- политехнического университета, 2009. – 69 с.
- 28.Сорокин О.О., Шамардин А.А., Новокщенов И.Н. Оптимизация функциональной подготовки футболистов в соревновательном периоде // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Вып. 1. - Волгоград, 2005. – С. 32-38.
- 29.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.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - Москва: «Академия», 2004. - 520 с.
- 30.Суворов В.В. Техничко- тактические действия футболистов / В.В. Суворов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2007. -№ 8.- С. 93-96.
- 31.Сучилин А.А., Цянь В., Шамардин А.А., Таможников Д.В., Солопов И.Н. Оптимизация функциональной подготовки юных футболистов посредством применения направленных воздействий на дыхательную систему // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И.Вавилова, 2006. - № 6. – Вып. 3. - С. 154-156.
- 32.Управление физической культуры, спорта и туризма Белгородской области, Центр подготовки футбольных арбитров им. В.Г. Липатова ; Сост.: И.А. Руцкой и др.: Правила футбола в вопросах и ответах. - Белгород: ЦПФА, 2010
- 33.Фаттахов, Р. В. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений : автореферат дис ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Фаттахов Рафаэль Вагизович.- Набережные Челны, 2011.- 167 с.
- 34.Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
- 35.Формирование мотивационно-ценностных отношений к здоровьесбережению в процессе занятий спортом. Физическая культура,

- спорт и туризм: сегодня и завтра // Сб. материалов ме-ждунар. науч.-практ. конференции / Под ред. Каборина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов-н/Д, 2003. С. 126.-129.
- 36.Хвостов С.Ф., Гречко А.С. Совершенствование управления физической подготовленностью юных футболистов 11–15 лет, занимающихся в ДЮСШ /С. Ф. Хвостов, А. С. Гречко.// ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ОМСКИЙ НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК - 2014-№ 1.- С.197-200.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2007. - с.480.
38. Ценности и ценностные ориентации в физическом воспитании: Учеб.-метод. разработка. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003. -30 с.
- 39.Цянь В., Шамардин А.А., Таможников Д.В., Ткаченко Н.В., Сучилин А.А., Солопов И.Н. Применение направленных воздействий на дыхательную систему юных футболистов // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета, 2006. - № 4 (20). Октябрь. Приложение. – С. 11-12.
- 40.Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : автореферат дис ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Чирва Борис Григорьевич. - Москва, 2008. - 298 с.
- 41.Шамардин А.А. Дифференцированное применение эргогенических средств в функциональной подготовке юных футболистов разных игровых амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2009. - № 1. - С. 104-112.
- 42.Шамардин А.А. Координационные способности юных футболистов как критерий прогнозирования их специфических двигательных возможностей // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, 2008. - № 1 (25). – С. 115-117.
- 43.Шамардин А.А. Оптимизация функциональной подготовки юных футболистов в тренировочном цикле на основе применения

- регламентированных режимов дыхания // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - № 11(45). - С. 101-108.
- 44.Шамардин А.А. Основные направления целевой функциональной подготовки юных футболистов // Вестник Ярославского государственного университета им.П.Г.Демидова. Серия Гуманитарные науки, 2009.- №1- С. 82-89.
- 45.Шамардин А.А. Функциональная подготовка юных футболистов в разные периоды тренировочного цикла на основе дифференцированного применения эргогенических средств // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, 2009. - № 1 (35). – С. 109-113.
- 46.Шамардин А.А., Годик М.А., Шамардин А.И., Солопов И.Н. Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульной технологии // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - №12 (46). - С. 90-96.
- 47.Шашков К.А.Интерактивная программа физической и технической подготовки команды в мини футбол/ К.А. Шашков//Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. -2014.- № 2. -С. 153-160. Алексеев С. В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Алексеев Стефан Валериевич: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева].- Чебоксары, 2010.- 144 с.
- 48.Щедрина Ю.С. Физическая культура. – М.: Юнити, 2005. – 350 с.
- 49.Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2004. – 280 с.
- 50.Якушев П.В. Теория спорта .Курс лекций /В. П. Якушев. – Витебск: УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. - 129с.

Приложение





