

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 теории и методики спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Белошапкин Тимофей Андреевич
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Обучение элементам мини-футбола учащихся 4 классов во внеучебной
деятельности»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Инновационные
технологии в области физической культуры и спортивной подготовки»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. заведующего кафедрой
старший преподаватель Логинов Д.В.

31.05.2024 _____

Руководитель магистерской программы

доктор педагогических наук, профессор, Янова М.Г.

31.05.2024 _____

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент Ситничук С.С.

31.05.2024 _____

Рецензент

доктор педагогических наук, профессор, Адольф В.А.

31.05.2024 _____

Обучающийся Белошапкин Т.А.

31.05.2024 _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ МИНИ-ФУТБОЛА	
1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности учащихся 4 классов.....	4 6
1.2 Внеучебная деятельность по мини-футболу.....	11
1.3 Организация процесса обучения учащихся 4 классов во внеучебной деятельности по мини-футболу.....	24
ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования	29
2.2 Организация исследования	31
ГЛАВА III РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ МИНИ-ФУТБОЛА И ПРОВЕРКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	
3.1 Разработка программы обучения элементам мини-футбола учащихся 4 классов	32
3.2 Проверка результативности программы обучения элементам мини- футбола учащихся 4 классов	43
ВЫВОДЫ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. За продолжительную историю развития мини-футбола на территории Российской Федерации сложилась определенная система подготовки игроков высокого класса, что позволило добиться успехов на международной арене. Эффективность функционирования этой системы определяется действием многих факторов, среди которых важнейшую роль играет построение и содержание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки игроков, где закладывается фундамент школы мини-футбола. В спортивной научно-методической литературе подробно представлены условия, средства и методы обучения начинающих игроков. Большое внимание уделяется классификации учебного материала по основным разделам подготовки юных мини-футболистов и видам обеспечения учебно-тренировочного процесса. Предпринимаются попытки обосновать новый подход к определению главного и второстепенного учебного материала, взяв за основу динамические игровые ситуации, а не только формальные характеристики движений и действий игрока (или группы игроков). Важным условием совершенствования системы подготовки спортивного резерва считается осуществления индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом типоспецифических и индивидуальных особенностей юных мини-футболистов. В настоящее время важной проблемой теории и методики спортивной тренировки является совершенствование системы подготовки юных мини-футболистов в технико-тактическом, психологическом и физическом направлениях. Одним из наиболее рациональных решений этих проблем специалисты выделяют грамотное научное обоснование, построения и содержания учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки, а также модификация программ и методик занятий в учебной деятельности по мини-футболу в общеобразовательной школе, которое позволит повысить уровень овладения мини-футболистами необходимыми знаниями, умениями и навыками. В процессе физического воспитания общеобразовательных

организации решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развитие их физических способностей, расширение функциональных возможностей организма, формирования двигательных навыков, воспитания их нравственности и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности. Для более эффективного всестороннего развития детского организма – используется внеучебная работа в школе. Одним из самых популярных видов внеучебной деятельности является мини-футбол. Однако вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении проблем подготовки юных мини-футболистов, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения во внеурочной системе общеобразовательной школы. Остаются слабо разработанными методики физической подготовки именно юных мини-футболистов, напрямую влияющих на физические и технико-тактические умения обучающихся, поэтому довольно часто не выполняются требования и нормативы начального этапа подготовки. Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки мини-футболистов и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки, в рамках внеучебной работы, является актуальным.

Объект исследования: внеучебная деятельность по мини-футболу учащихся 4 классов.

Предмет исследования: программа обучения элементам мини-футбола.

Цель исследования: теоретическое описание и разработка программы обучения элементам мини-футбола учащихся 4 класса.

Гипотеза исследования: обучение элементам мини-футбола учащихся 4 классов во внеучебной деятельности будет результативнее, если:

- будет обоснована, разработана и внедрена во внеучебную деятельность учащихся 4 классов программа обучения элементам мини-футбола;

- будет выявлена результативность применения программы в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать и внедрить во внеучебную деятельность учащихся 4 классов программу обучения элементам мини-футбола.
3. Проверить результативность разработанной программы в ходе педагогического эксперимента.

Теоретико-методологической основой исследования явились теории о деятельностном подходе к познанию роли физической тренировки в совершенствовании человеческих свойств и качеств (Н.А. Бернштейн; Л.П. Матвеев; В.П. Филин); теории и методики физической культуры (В.К. Бальсевич; М.Я. Виленский), теоретические положения о закономерностях формирования двигательных умений и навыков (Б.А. Ашмарин; М.М. Боген).

В контексте темы исследования большое значение имеют труды авторов, освещающие основы спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский; Ю.Ф. Курамшин; Л.П. Матвеев; В.Н. Платонов), методические аспекты тренировки в мини-футболе (О.С. Андреев, А.Е. Бабкин, В.С. Левин, К.Л. Полу-ренко, С.Ю. Тюленьков).

Научная новизна заключается в том, что в данной выпускной квалификационной работе описывается и применяется во внеучебной деятельности программа обучения элементам мини-футбола учащихся 4 классов

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ МИНИ-ФУТБОЛА

1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности учащихся 4 классов

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету. С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма. К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие [14].

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.
2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.
3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка.
4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в

строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1-2 раза в день.

8. Строение почек и других органов мочевыделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи [30].

9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

10. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухает грудная железа. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост половых органов.

11. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в

коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [53].

Как пишет В.Ю. Давыдов, младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Его не было у тех детей, которые вообще не посещали школу, его не было и у тех, для которых начальная школа была первой и последней ступенью образования. Появление этого возраста связано с введением системы всеобщего и обязательного неполного и полного среднего образования. Содержание среднего образования и его задачи еще окончательно не определились, поэтому психологические особенности младшего школьного возраста как начального звена школьного детства также нельзя считать окончательными и неизменными. По мнению В.Ю. Давыдова, можно говорить лишь о наиболее характерных чертах этого возраста [21].

Известно, что методика обучения плаванию и подготовки юных пловцов к соревновательной деятельности должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма ребенка. Мы рассматриваем этап начального обучения плаванию, который соответствует возрасту 6-9 лет. Поэтому будет целесообразно привести данные о возрастных физических и психических особенностях данного периода развития.

Семилетний возраст является одним из переломных этапов в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение веса и роста происходит более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину, увеличивается ее масса и

сократительные способности. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Короткие отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей [35].

Дети 7-9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умерены по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность плавательных движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. К тому же, всегда следует помнить, что вода – это особая среда и попадание в нее для ребенка необычно. Все движения в воде производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении. Зачастую дети не сразу понимают, что движения требуется выполнять в воде, и стремятся совершить их в воздухе. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру.

У детей 7-9 лет сердечная мышца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода. Усиление сердечной деятельности происходит только за счет увеличения частоты сердечных сокращений. С 7 лет происходит значительное увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Что же касается психических особенностей обучающихся младшего школьного возраста они наиболее глубоко и содержательно представлены в работах Д.Б. Эльконина и В.Ю. Давыдова, их сотрудников и последователей (Л.И. Айдарова, А.К. Дусавицкий, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкин, В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман и др.) и связаны, прежде всего, с кризисом семи лет и началом обучения в школе. Происходит перестройка

всей системы отношений ребенка с действительностью. Самой существенной чертой кризиса можно назвать начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка. Ребенок утрачивает свою непосредственность, что говорит о привнесении в его поступки интеллектуального момента. Между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент - ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка [41].

Происходит переход от произвольного восприятия к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, формируется способность сосредоточивать внимание на малоинтересных вещах. Переживания в этом периоде приобретают для ребенка вполне определенный смысл, более того, возникает обобщение переживаний. Характерным внешним симптомом проявления кризиса является кривляние и манерничанье ребенка. Эти симптомы преходящи, а такие новообразования как самолюбие и самооценка остаются. Учебная деятельность предъявляет очень большие требования и к другим сторонам психики ребенка. Она способствует развитию воли. В дошкольном возрасте произвольность выступает лишь в отдельных случаях. В школе вся деятельность по своему характеру является произвольной. Большие изменения происходят в познавательной сфере ребенка. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер. Наиболее существенные изменения можно наблюдать в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный характер. Выполнение интеллектуальных операций маленькими школьниками связано с трудностями [10]. Детям этого возраста также свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда – недостаточно устойчивое внимание и быстрая утомляемость. Таким образом, младший школьный возраст интенсивного интеллектуального развития. Интеллект опосредует развитие всех остальных

функций, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность.

1.2 Внеучебная деятельность по мини-футболу

Планирование спортивной деятельности является принципиальным элементом работы тренера. Общий план работы утверждается на весь период работы. Правильное планирование во многом определяет успех в подготовке спортсменов. Тренер может составлять планы на длительный период (на несколько лет, на сезон, на время 1-го либо нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, естественно, на каждую тренировку). Если он планирует работать с командой несколько лет, имеет значение составить перспективный план работы. Общий план на этапе работы с начинающими и более конкретные – для работы со спортсменами. В этом случае тренер будет проводить работу, больше ориентируясь на совместный перспективный план действий [12]. План составляется на базе программы по мини-футболу для общеобразовательных программ. Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы. Обычно тренировочный сезон продолжается от 6 до 10 месяцев. Поэтому для реализации общих задач нужно планировать конкретно такой период времени называемый макроциклом. Затем в зависимости от особенностей работы с командой тренер делит сезон на более короткие периоды, называемые мезоциклами, после чего рассматривает однодвухнедельные периоды в каждом мезоцикле – микроциклы – и наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия. Каждый период необходимо планировать заранее [58]. Конкретный план каждой тренировки обязан находиться в структуре плана на микроцикл, который, в свою очередь, должен быть в контексте плана на мезоцикл, согласующийся с общим расписанием на сезон. Содержание тренировок и упражнений – конкретный учебный материал, нужный для решения установленных задач. Чтобы найти приоритеты содержания тренировок, тренер может придерживаться следующих критериев:

- конкретность (тренер должен базироваться лишь на конкретных составляющих содержания);
- отношение к задаче (приоритет приобретает содержание, наиболее нужное для решения задач);
- простота (более простое содержание должно доминировать над сложным);
- актуальность (приоритет имеет более актуальное заключение задачи содержание);
- расчет на будущее (содержание, облегчающее работу в будущем, должно преобладать над нейтральным);
- затраты усилий (приоритет имеет содержание с меньшими затратами физических и психологических усилий) [6].

Одной из основных форм работы с юными игроками должна быть индивидуальная тренировка, которая является основой роста мастерства юных игроков. Основные направления индивидуальных занятий:

- решение конкретных задач, стоящих перед игроком;
- устранение недостатков;
- подбор специальных упражнений для каждого игрока команды;
- умение тренера объяснять, как лучше выполнить задание [13].

В организованной конкретной тренировке задача тренера состоит в том, чтоб посодействовать игрокам выполнить установленные перед ним задачи. Для этого нужно попытаться создать благоприятную атмосферу, выбрать интересные и полезные упражнения, быть сдержанным и стараться беспристрастно оценить выполнение упражнений. Игроки не идеально владеют техникой и стратегией и, следовательно, будут допускаться ошибки – это составляющая часть тренировочного процесса. В большинстве ситуаций игрокам необходимо представить, что от них требуется, – это более отлично, чем объяснение. Если игроки пытаются и тренер контролирует процесс, относится уважительно к игрокам, самостоятельно от итогов, рано или поздно прогресс будет заметен. Тренер должен определить основные задачи

тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, учитывая отводимое на них время выполнения, физическую и психологическую нагрузку. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки: сделать слишком много на одном занятии или в отдельном упражнении и тренер не представляет четко, что он хочет достигнуть в целом [40; 46]. Таким образом, задачи тренировки имеют все шансы быть сгруппированы в несколько основных блоков:

- обучение – (задача игроков – исследование новейших элементов) работа над техникой (передачи, ведение, удары в створ ворот и т.д.) или тактикой;
- повторение (задача данного этапа – повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения);
- специфическая подготовка к игре: подготовка к игре с конкретным соперником.

Для мини-футбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение [1; 3]. Подобранные упражнения должны быть интересными и эмоциональными, соответствовать поставленным задачам. Для того, чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать комплексное упражнение. Замечания он должен использовать для разъяснения основного упражнения. Не следует уподобляться комментаторам, постоянно давая игрокам советы, это не содействует развитию у спортсменов самостоятельного мышления и инициативы. Многократное повторение схожих упражнений ведет к понижению энтузиазма у игроков к их исполнению [52]. Рекомендуется модифицировать упражнения с изменением структуры, задач или того и иного. Если после выполнения одного упражнения последующее по собственной задаче или структуре аналогично на предыдущее, игрокам будет проще его понять и делать, даже в том случае, если предполагается поочередно его усложнять. Упражнения должны столько продолжаться, сколько понадобится, чтобы игроки его поняли и верно выполнили задание. Если продолжительность большая, то концентрация внимания снижается. Поэтому принципиально

планировать разные по интенсивности упражнения и периоды отдыха между ними. Тренер должен стараться выбирать такие упражнения, чтобы все игроки деятельно участвовали в нем. Даже если средства ограничены, найти такие формы организации тренировки и подобрать такие упражнения, какие подходили выполнению соответственных задач [44].

Начальный этап подготовки юных мини-футболистов различается особенной сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, индивидуальностью контингента занимающихся данного возраста и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо решать на этом этапе. Упущенное в этом возрасте в дальнейшем уже трудно восполнить или исправить. В итоге занятий во внеучебной деятельности, дети должны приобрести специальную игровую подготовку. Ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Подготовка детей, занимающихся мини-футболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные свойства соответствовали бы особенностям возрастного развития и общими задачами физического обучения [2; 49]. Тренировки в секции проводятся в форме занятий по общепризнанной схеме (подготовительная, основная и заключительная часть) согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы.

Наряду с традиционной формой организации тренировки, следует применять еще самостоятельные занятия (в виде зарядки, выполнения домашних заданий, упражнения для укрепления здоровья и закаливания организма и т.д.), различные соревнования [18]. Занятия проводятся учителями физической культуры или педагогами, имеющими специальную подготовку. Во время занятий следует принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Все свои планы на весь сезон тренер показывает в программе по мини-футболу для спортивных секций общеобразовательного

учреждения. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по воспитанию общеобразовательных учреждений [25]. Цель программы: углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Основные задачи:

- улучшение здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и т.д.;
- привитие ученикам организаторских качеств;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ [16].

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков:

- привитие интереса к занятием спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- формирование физических качеств;
- знакомство детей с мини-футболом и правилами игры;
- изучение основных приемов техники игры и простых тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- приобретение опыта участия в соревнованиях [27].

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (2-ой год занятий):

- дальнейшее повышение уровня многосторонней физической подготовленности, ранее необходимых физических качеств силы, быстроты, ловкости и т.д.;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение опыта участия в школьных, районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Спортивная подготовка мини-футболистов включает в себя различные виды: физическую, техническую, тактическую, игровую, теоретическую, психологическую и др. Каждый вид подготовки имеет свои цели и задачи [47].

Физическая подготовка мини-футболистов на начальном этапе тренировочного процесса включает обучение технике, тактике, психологической и другим видам спортивной подготовки стоит в единстве с развитием физических качеств необходимых для мини-футболистов. Высокий уровень физической подготовки спортсменов – важный фактор в решении психологической готовности к ведению спортивной борьбы в экстремальных условиях. Физическая подготовка придает игрокам уверенность в себе, способствует проявлению волевых качеств [63]. Комплексный подход при планировании спортивной подготовки позволяет целенаправленно подвести обучающихся к соревновательной деятельности, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств и технико-тактического мастерства, просматривается психологическая готовность спортсменов к участию в спортивной борьбе, выявляются межличностные отношения в учебной группе (команде).

Грамотная работа в группах на начальном этапе спортивной подготовки имеет особое значение, так как именно в этот период у учащихся начинают формироваться навыки игры, воспитывается стойкий интерес к учебно-тренировочным занятиям. Именно этот период является фундаментом системы многолетней подготовки спортивных резервов [4]. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол указан уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортсменов. К наиболее значимым физическим качествам, которыми должны обладать мини-футболисты относятся: быстрота (скоростные способности), ловкость (координационные способности), выносливость (общая и специальная). Кроме этого мини-футболисты должны иметь хорошую силовую подготовку, гибкость, и немаловажная роль отводится телосложению [50]. Каждый занимающийся мини-футболом примерно к 10-12 годам знает свою позицию (амплуа) на игровой площадке. Кроме командных тренировок со спортсменами различного игрового амплуа проводят индивидуальные и групповые тренировочные занятия разной направленности.

Наиболее благоприятным периодом для начала систематических занятий мини-футболом считают возраст 9-11 лет, то есть конец младшего школьного возраста и начало подросткового. На начальном этапе обучения учебно-тренировочные занятия в основном направлены на приобретение юными спортсменами общей физической подготовки. Для этого используют различные средства, которые способствуют не только физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, но и нацелены на то, чтобы выявить задатки учащихся относительно будущей спортивной специализации [7]. Во время планирования физической подготовки следует внимательно следить за сенситивными периодами развития двигательных качеств, чтобы не упустить тот возраст учащихся, когда наиболее эффективно решаются тренировочные задачи по развитию тех или иных физических способностей у спортсменов. Следует помнить, что возрастной период 9-11 лет является

наиболее благоприятным для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия, которые так важны для мини-футболистов. В этом возрасте довольно легко развиваются скоростно-силовые и координационные способности. Для этого используют различные подвижные и спортивные игры, эстафеты; элементы техники других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. При подборе физических упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся [23]. Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе подготовки должны обеспечить юному спортсмену пропорциональное физическое развитие. Для этого следует чередовать физические упражнения воздействующие на различные мышечные группы с теми которые укрепляют опорно-двигательный аппарат. Слаборазвитые мышцы спины, эластичный связочный аппарат не в состоянии долго поддерживать тело юного спортсмена в правильном положении, что может вызвать развитие деформации позвоночника, плоскостопие и т.п. Поэтому силовые способности следует воспитывать лишь в плане развития «мышечного корсета» удерживающего позвоночник и способствующего формированию правильной осанки, гармоничному развитию всех мышечных групп.

Упражнения на силу должны быть кратковременными и без задержки дыхания [62]. В возрасте 7-9 лет у занимающихся очень низкая способность к выполнению физических упражнений в условиях кислородного долга. Поэтому при воспитании быстроты особое внимание следует уделять физическим упражнениям, которые способствуют развитию мгновенной двигательной реакции, увеличению темпа движений за короткое время, быстрому выполнению отдельного двигательного действия. С этой целью используют упражнения требующие реакции на звуковые и зрительные сигналы, бег с изменением направления и скорости, подвижные игры, эстафеты [54]. Положительный эмоциональный фон, особенно при использовании заданий игрового характера, также способствует развитию скоростных способностей у юных мини-футболистов.

Для воспитания выносливости чаще всего используют бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, подвижные игры, применяют «круговую тренировку» (от 4 до 10 станций) [57]. Метод круговой тренировки используют не только для воспитания и совершенствования выносливости, с помощью его развивают и сохраняют на должном уровне практически все физические качества спортсмена. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов. Наиболее часто тренеры используют при работе с мини-футболистами следующие [32]:

- круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (воспитание общей выносливости);

- круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых способностей);

- круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха (воспитание силовых и скоростных способностей).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей (ловкости). Для этого в учебно-тренировочные занятия включают разнообразные элементы из акробатики, гимнастики, легкой атлетики; всевозможные прыжки, метания; подвижные игры; упражнения, которые связаны с преодолением препятствий и с ориентированием; эстафеты и контрастные задания (бег с увеличенным или укороченным шагом и т.п.); упражнения с временным исключением зрительного контроля; упражнения на равновесие (ходьба и бег по бревну или по гимнастической скамейке и т.п.). Основная цель этих упражнений – расширение диапазона естественных и приобретенных умений и навыков, совершенствование функций вестибулярного аппарата [9]. Любому спортсмену, в том числе и мини-футболисту, нужен высокий уровень развития гибкости для обеспечения жизненно важных действий и

осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. Во время проведения учебно-тренировочных занятий для развития гибкости необходимо использовать упражнения многократно повторяемые, с постепенно возрастающей амплитудой (махи, наклоны, вращательные движения). При этом на этапе начальной подготовки применяются в основном динамические упражнения [20].

Мини-футболисту очень важно научиться легко, точно, свободно и стабильно выполнять технические приемы игры. С этой целью в процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию умений и навыков. По мнению исследователя Ж. К. Холодова, эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от [29]:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Новые двигательные действия, которые сознательно вырабатываются в процессе обучения, дают возможность спортсмену увеличить количество приемов техники мини-футбола и улучшить качество их исполнения. Научно доказано, что ранее освоенные навыки оказывают влияние на приобретение новых более сложных двигательных действий при их разучивании. Влияние может быть как положительным, облегчающим формирование нового навыка, так и отрицательным, затрудняющим процесс обучения. Чтобы избежать торможения одного навыка другим необходимо соблюдать четкую последовательность при обучении двигательному действию придерживаясь

принципов физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, прочности и т.д. Для того чтобы обучить двигательному действию в мини-футболе, как и в других видах спорта, применяют общепедагогические и специфические для физического воспитания методы [8].

На первом этапе обучения – этапе ознакомления с упражнением – в основном используют общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы наглядного воздействия. Из словесных методов наиболее часто при обучении двигательному действию применяют объяснение, разбор, инструктирование, распоряжения, команды, указания, комментарии, замечания. Из методов наглядного воздействия – непосредственную и опосредованную наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия [33]. Далее следует этап практического овладения действием. Для этого этапа характерно применение специфических методов, которые используются только в физическом воспитании.

К специфическим относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методы строго регламентированного упражнения позволяют каждое упражнение разучивать в строгой последовательности и с точно определенной нагрузкой. Все методы строго регламентированного упражнения делят в теории и методике физического воспитания на две группы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств [45]. К методам обучения двигательным действиям относятся целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения) и расчлененно-конструктивный метод. С помощью целостного метода упражнение осваивается с самого начала в целом виде, без расчленения на отдельные части. В основном его используют в тех случаях, когда двигательное действие не сложное по своей структуре или педагогу необходимо уточнить в каком месте при повторении

упражнения большинство его учеников допускают ошибки. Это дает возможность тренеру понять, какие подводящие упражнения целесообразно подобрать спортсменам для устранения недостатков при разучивании сложного технического приема. Если при освоении технического приема будут выявлены ошибки, то в таком случае предпочтение отдают расчлененно-конструктивному методу, который предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с последующим поочередным их разучиванием и в дальнейшем с соединением всех частей в единое целое [48]. Чтобы у занимающихся было как можно меньше ошибок, педагог должен создать полноценное представление о техническом приеме, выделив основные опорные точки (ООТ), по терминологии М.М. Богена. ООТ – это наиболее сложные моменты при освоении двигательного действия в целом виде без расчленения на отдельные части. Они и составляют программу действия для тренера. Благодаря основным опорным точкам у педагога появляется возможность при помощи подводящих упражнений исправить ошибки, которые допускают спортсмены. Подводящие упражнения помогают мини-футболисту создать или уточнить представление о разучиваемом техническом приеме, прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого сложного двигательного действия. После того как новый технический прием мини-футболистами будет усвоен приступают к его прочному закреплению и совершенствованию. На этом этапе целесообразно выполнять его в новых условиях и ситуациях, обогащая элементами новизны в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов [61].

Что касается тактической подготовки в мини-футболе, то большинство игровых ситуаций связано с командными действиями, то есть носят коллективный характер. В постоянно меняющихся игровых ситуациях действия мини-футболистов приобретают крайне изменчивый и непредсказуемый характер, что требует от участников игры большой концентрации внимания и совместных усилий для того чтобы творчески,

активно и в сжатые сроки разрешить те задачи которые стоят перед ними. Для этого обязательным условием является наличие разработанного плана ведения командной игры, как в защите, так и в нападении. Характер запланированного командного действия в основном зависит от условий спортивной встречи, подготовленности команды и ее отдельных игроков, тактики игры команды соперника и ее лидеров. Поэтому большое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий уделяют взаимодействиям и взаимопониманию спортсменов на площадке [51]. Игровая подготовка позволяет мини-футболистам совершенствовать технико-тактические умения и навыки, дает возможность проверить функциональные возможности организма спортсмена, увидеть насколько готова команда и отдельно каждый игрок к спортивной борьбе. Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра направленная на решение определенных задач, например:

- закрепить ранее разученные технические приемы игры и тактические взаимодействия;
- совершенствовать взаимодействия игроков придерживаясь жесткой тактической схемы, доведенной до автоматизма;
- создать экстремальную ситуацию, жесткие противодействия со стороны противоположной команды определенному игроку или команде в целом;
- совершенствовать психологическую подготовку;
- содействовать творческому подходу при решении тактических задач, для образования новых, порой неожиданных игровых ситуаций и т.д. [39; 60].

Семашко Н.В. указывает на то, что игровая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена, она способствует совершенствованию умения ориентироваться на площадке, переходить от нападения к защите и наоборот, в соответствии с возникающими ситуациями правильно выбирать место для взаимодействия с партнерами, находить пути осуществления намеченного плана, брать на себя инициативу в организации

атаки или обороны и уметь подчиняться в игре, распознавать сильные и слабые стороны противника и использовать их для победы [28].

1.3 Организация процесса обучения учащихся 4 классов во внеучебной деятельности по мини-футболу

Мини-футбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития. Практика показывает, что занятия мини-футболом обычно начинаются с 7-8 лет. Первым звеном, наиболее массовым, являются общеобразовательные организации, где этот вид спорта включен в разные формы физического воспитания. Углубленные целенаправленные занятия мини-футболом рекомендуется начинать в возрасте 10-11 лет [31]. Длительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных мини-футболистов являются достижения универсальности и разносторонности. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения, приема, передач, ведения мяча, удар мяча в створ ворот.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами и стойкого интереса к занятиям мини-футболом.

8. Первичный отбор способных к занятиям мини-футболом детей [15].

В соответствии с этими задачами происходит, и распределение учебного времени при разработке документов планирования. Основными задачами занятий мини-футболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. С детьми 10-13 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 90 мин. В 13-14-летнем возрасте продолжительность занятий увеличивают до 2-2,5 часа. Основная установка программы начальной подготовки – обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по мини-футболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся [26]. Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т.п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности мини-футболиста эта способность приобретает решающее значение [19]. Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, приемами, передачами, ударами, ведением мяча.

Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения. Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов [43].

Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. В этот период развивают внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных мини-футболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам [34].

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр [5]. В занятиях с детьми младшего школьного возраста ограничивают продолжительность игры, размеры площадки.

Период «второго детства» нередко называют игровым, так как игра в этом возрасте занимает ведущую роль в развитии главных психических функций и высшей нервной деятельности детей. Вместе с тем игровая деятельность стимулирует двигательную деятельность ребенка и развитие многих структурных и функциональных особенностей организма. С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации [24]. Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложно-технических видах спорта. В это возрастной период способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. В возрастном интервале 7-10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, так как все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития [55]. Поэтому, как продолжает автор, организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни. В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не

значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом [36]. Очень важное значение в начальной подготовке мини-футболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности мини-футболистов. В ряде работ показано, что наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств – быстроты и скоростной выносливости [17]. С опорой на эти материалы рекомендовано в процессе начальных занятий мини-футболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов.

Установлено, что наиболее эффективно внешнее воздействие для развития специфической ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендовано тренировочный процесс строить таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать двигательные задачи на основе анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения [42].

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Основными методами нашего исследования являлись:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;
- контрольные испытания;
- методы функционального исследования.

Анализ научно-методической литературы.

Проанализированы учебно-методические источники, электронные ресурсы, авторефераты, диссертационные материалы, научные статьи, нами была сформулирована проблема исследования, цель, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования. Изучались особенности здоровья и физического развития детей младшего школьного возраста, морфофункциональные характеристики.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса. В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик. В

зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов. В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Методы математической статистики.

Экспериментальный материал, полученный в ходе исследования, был обработан методами стандартной математической статистики. Математическая обработка заключалась в вычислении средних арифметических, среднеквадратических отклонений, ошибок средних арифметических. Достоверность различий выборочных средних определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Контрольные испытания.

Основным этапом исследования было определение уровня сформированности технической подготовки учащихся 4 классов занимающихся мини-футболом во внеучебной деятельности.

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м). По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой ногой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м. Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, разворачивается на линии и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Удар в створ ворот с места. Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с контрольной точки выполняет удары в створ ворот 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в ворота мяч.

Тест 4. Удар в створ ворот в движении. Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны от ворот. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет удар в створ ворот, затем возвращается на свое место, выполняет второй удар и т.д. (всего – 10). Фиксируется количество точных попаданий в створ ворот.

Тест 5. Передача мяча в стену. Учащиеся располагаются в 2м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими ногами. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с октября 2022 г. по март 2024 г. на базе академии спорта «Я чемпион», филиал расположенный в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №152 имени А.Д. Березина» и состояло из трёх этапов.

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы были выделены предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема работы, а так же выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования.

На втором этапе проводились: теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для педагогического эксперимента и его проведения. Итогом второго этапа явилось формирование концептуальной схемы исследования.

В ходе третьего этапа был проведен педагогический эксперимент с сентября 2023 года по март 2024 года, по результатам которого оценивалась

результативность экспериментальной программы и осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

Планирование занятий осуществлялось в рамках внеучебной деятельности. Экспериментальная и контрольная группы занималась мини-футболом 3 раза в неделю. Тренировки проходили в спортивном зале. По результатам предварительного тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 человек в возрасте 10 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа занималась с применением экспериментальной программы.

ГЛАВА III РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ МИНИ-ФУТБОЛА И ПРОВЕРКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

3.1 Разработка программы обучения элементам мини-футбола учащихся 4 классов

Методологическими и теоретическими основами нашей программы явились основные положения подхода в педагогической деятельности, основанного на принципе природосообразности воспитания и пристального внимания к биологической подструктуре человека.

Цель реализации программы: обучение элементам мини-футбола, всестороннее развитие личности посредством в ходе обучения командной игре в мини-футбол.

Задачи реализации программы:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. обучение выполнению технических приемов мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. развитие умения играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в соревнованиях

Планируемые результаты обучения

- Учащиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, обучаются элементам игры в мини-футбол.
- Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Категория обучающихся: 4 классы, возраст 10 лет

Форма обучения: очная. Срок освоения программы: 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный (тематический) план

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Знакомство учащихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки в данном виде деятельности	1		1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		зачет
3	Тактическая подготовка	15	2	13	Тест
	Техническая подготовка	25	2	23	Зачет по техническим приемам

4	Общая физическая подготовка	20	1	19	Выполнение нормативов
5	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов
6	Игровая подготовка	20	2	18	Оценка вклада каждого
7	Инструкторская и судейская практика	10	1	9	
8	Соревнования	30		30	Оценка выступления команды
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	15	3	12	
	Итого:	162			

Отличительная особенность программы состояла в изменении соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки в годичном цикле в пользу технической.

Содержание учебно-тренировочных мероприятий в рамках программы подготовки.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500-1000 м. Кросс, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор. Спортивные игры на время. Маршбросок. Туристические походы. Подвижные игры. Обычные салочки. Один из играющих – водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» – тот возвращается в то место, где его

запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие – когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих. Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь –восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 30 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с

подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара в створ ворот. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, приема, передачи, удара, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с приемом, передачей и ударом мяча в створ ворот. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Основные принципы программы.

На первом этапе начального обучения, использование упражнений и подвижных игр позволяет ученикам ознакомиться с близкими по структуре движениями, используемыми в мини-футболе. На данном этапе все задания выступают в роли подводящих упражнений.

На втором этапе, по мере овладения техникой изучаемого движения, используемого в игре, на этапах углубленного разучивания и совершенствования, используются упражнения и подвижные игры, требующие от учеников объединения точности и качества выполнения игрового движения в условиях, приближенных к соревновательным, с быстротой перемещений и скоростью выполнения. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется.

На третьем этапе применяются более сложные упражнения и подвижные игры, используемые на этапах совершенствования техники. В играх отображается более ярко выраженный эмоциональный характер

соревнований, на примере которых занимающиеся привыкают к реальным соревновательным условиям и могут на высокой скорости применять изученные технические приемы, быстро и слаженно действовать с командой, при необходимости резко и правильно принимать решения простых и сложных тактических задач.

Подбирая подвижные игры для школьников, занимающихся мини-футболом, учитывались их возможности и уровень подготовки и то, что они должны максимально соответствовать этому уровню подготовки и развивать необходимые качества. При этом правила в играх должны быть такими, по которым игроки не смогут выбывать из игры, потому что первыми выбывают, как правило, наиболее слабые, которым как раз наоборот надо больше участвовать в играх и тренироваться. В процессе обучения отдельным игровым приемам выделялись несколько этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: вербальный, сенсорный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, медиаматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: целостного и расчлененного упражнения.

Средства обучения: подводящие упражнения с пофазным воспроизведением, выполнение приема при искусственном ограничении, выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники, игровой, соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости, упражнения в усложненных условиях, воспроизведение приемов в сочетании с другими игровыми действиями, соревнование на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и развитие физических качеств, игровые задания комплексного характера, эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: целостного упражнения, моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал), выполнение приема в ситуациях активного противодействия, взаимодействие с партнером в игровых условиях.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил; участие в соревнованиях.

3.2. Проверка результативности программы обучения элементам мини-футбола учащихся 4 классов

В эксперименте мы проводили контрольные испытания на констатирующем и заключительном этапах исследования.

Анализируя исходные данные, уровень технической подготовки контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имел достоверных различий, то есть группы были одинаковы. Динамика роста показателей представлена в таблицах 2 и 3. Итоги эксперимента свидетельствуют об определённых изменениях показателей в экспериментальной группе (рисунки 1-5). По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий на начальном и заключительном этапах эксперимента в обеих группах.

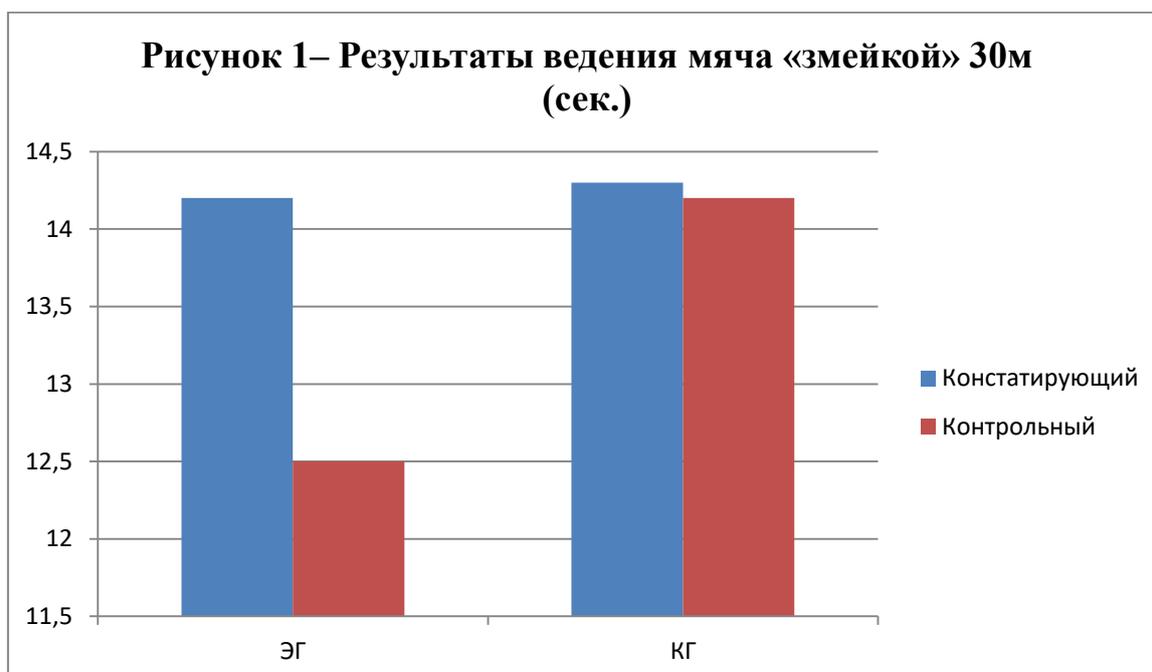
Таблица 2– Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп констатирующий этап

№	Тесты	КГ	ЭГ	Т табл	Т эксп	Р
1	Ведение мяча «змейкой» 30м.	14,3	14,2	2,31	1,04	P>0,05
2	Челночный бег с ведением мяча 3x10м.	19,8	19,9	2,31	1,17	P>0,05
3	Удар в створ ворот с места.	4	4	2,31	0,24	P>0,05
4	Удар в створ ворот в движении.	5	5	2,31	0,28	P>0,05
5	Передача мяча в стену.	15	14	2,31	1,33	P>0,05

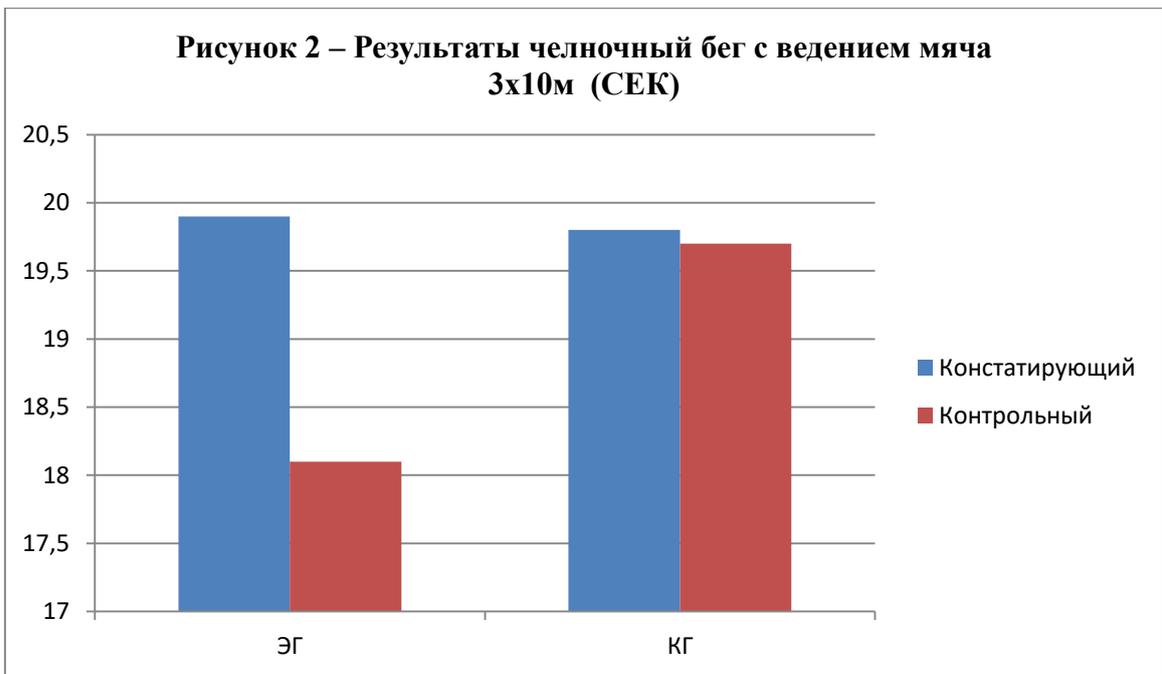
Таблица 3 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп контрольный этап

№	Тесты	КГ	ЭГ	Т табл	Т эксп	Р
1	Ведение мяча «змейкой» 30м.	14,2	12,5	2,31	3,64	P<0,05
2	Челночный бег с ведением мяча 3x10м.	19,7	18,1	2,31	3,72	P<0,05
3	Удар в створ ворот с места.	4	6	2,31	4,35	P<0,05
4	Удар в створ ворот в движении.	5	7	2,31	4,76	P<0,05
5	Передача мяча об стену.	15	20	2,31	5,08	P<0,05

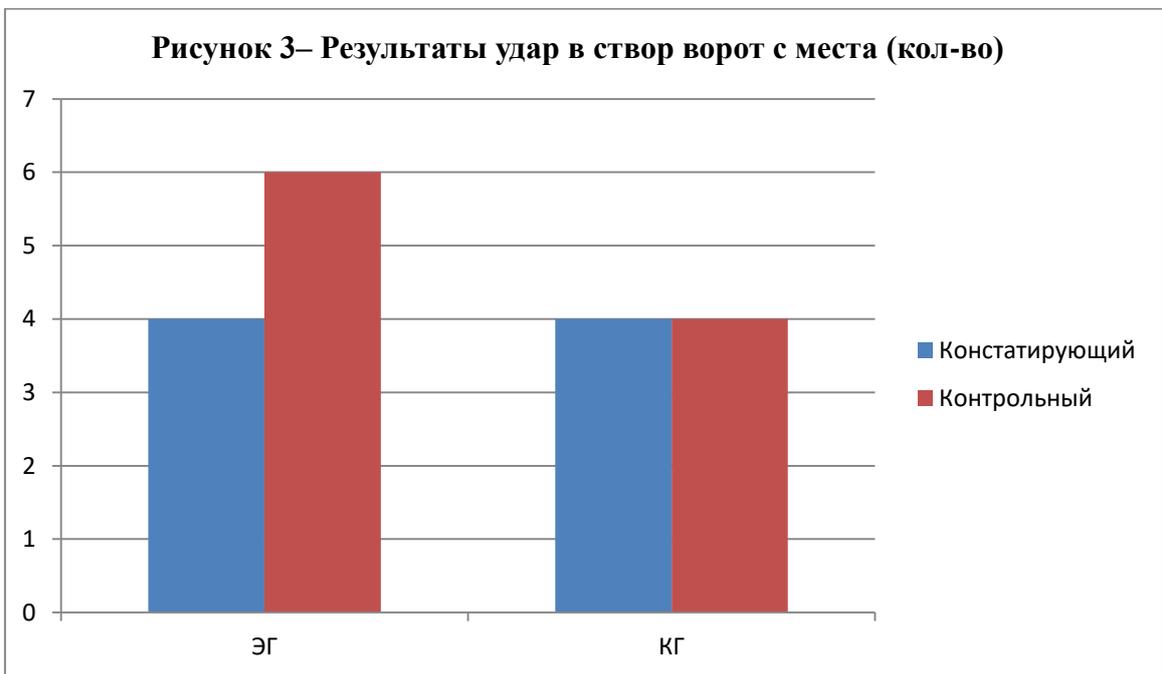
В тесте ведения мяча «змейкой» 30м ЭГ улучшила результат на 21,2%, в контрольной на 1,5% (рисунок 1).

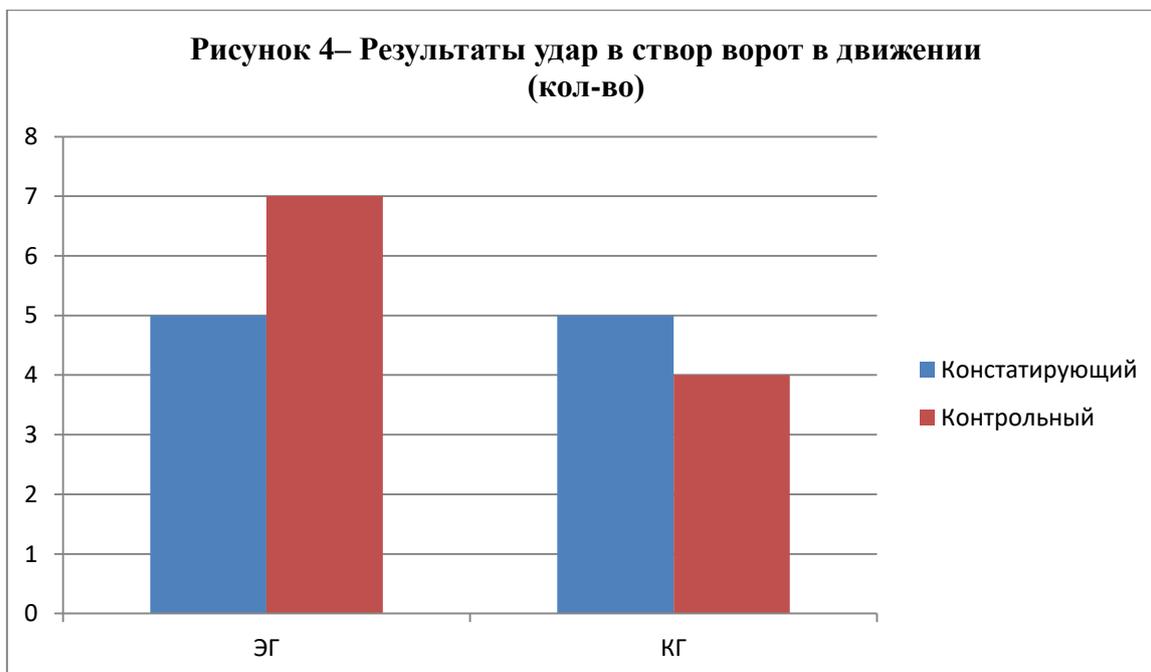


В тесте челночный бег с ведением мяча 3x10м ЭГ улучшила результат на 9%, в контрольной на 0,5% (рисунок 2).

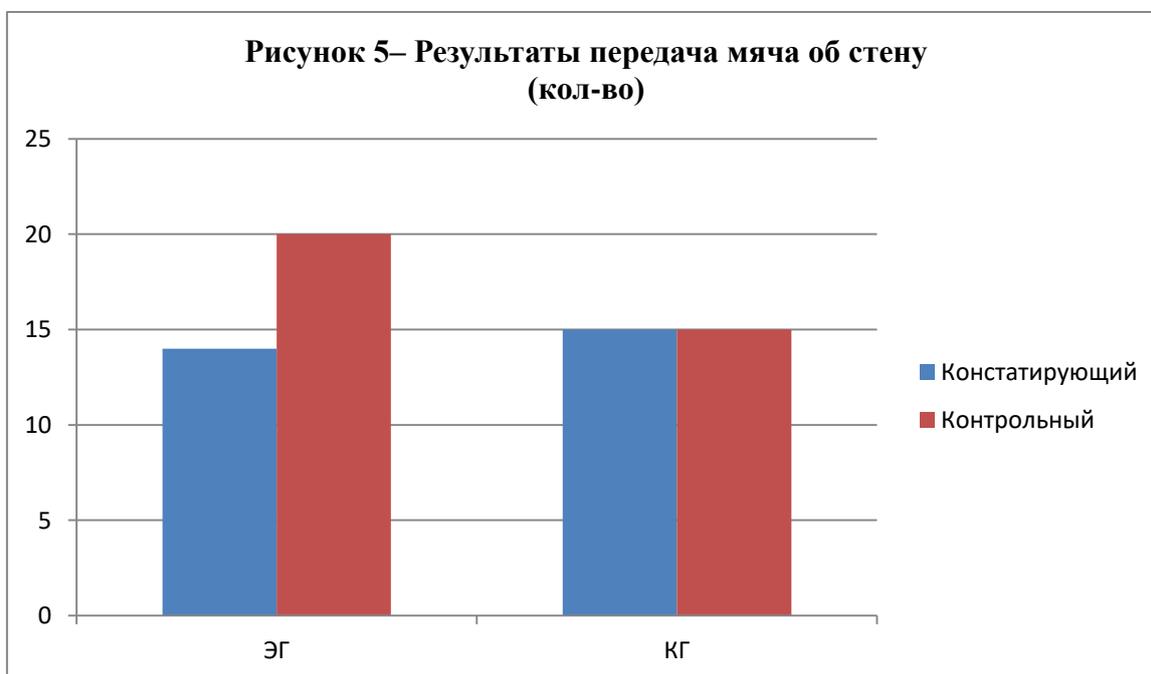


В тесте «удар в створ ворот с места» ЭГ улучшила результат на 33%, в контрольной прироста не наблюдается (рисунок 3).





В тесте «передача мяча об стену» ЭГ улучшила результат на 30%, в контрольной прироста не наблюдается (рисунок 5).



В целом педагогический эксперимент показал, что предложенная нами программа эффективна. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной.

Выводы

1. При анализе литературных источников были выявлены анатомо-физиологические и психические особенности учащихся 4 классов, способы организации внеучебной деятельности по мини-футболу и изучен процесс организации обучения техническим элементам игры в мини-футбол.

2. Была разработана и внедрена во внеучебную деятельность учащихся 4 классов программа обучения элементам мини-футбола. Методологическими и теоретическими основами программы явились основные положения подхода в педагогической деятельности. Целью реализации программы явилось обучение элементам мини-футбола, всестороннее развитие личности посредством в ходе обучения командной игре в мини-футбол. К задачам реализации программы относилось закаливание детей, содействие гармоничному развитию личности, и воспитание нравственных и волевых качеств, привитие навыков здорового образа жизни и т.д. Отличительная особенность программы состояла в изменении соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки в годичном цикле в пользу технической.

3. Анализируя исходные данные, уровень технической подготовки контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имел достоверных различий, то есть группы были одинаковы. Итоги эксперимента свидетельствуют об определённых изменениях показателей в экспериментальной группе. В тесте ведения мяча «змейкой» 30м ЭГ улучшила результат на 21,2%, в контрольной на 1,5%. В тесте челночный бег с ведением мяча 3x10м ЭГ улучшила результат на 9%, в контрольной на 0,5%. В тесте «удар в створ ворот с места» ЭГ улучшила результат на 33%, в контрольной прироста не наблюдается. В тесте «передача мяча об стену» ЭГ улучшила результат на 30%, в контрольной прироста не наблюдается. В целом педагогический эксперимент показал, что предложенная нами

программа эффективна. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айткулов, С.А. Управление тактико-технической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр и теория функциональных систем / С.А.Айткулов // Теория и практика физической культуры. -2007. - №10. -С.8-10
2. Брагинский, А.Е. Взаимосвязь эффективности выполнения футболистами индивидуальных тактических действий с показателями, характеризующими психические процессы / С.А.Брагинский // Теория и практика футбола.- 2001.-№2.-С.9-14.
3. Витковски, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Витковски Збигнев. -М.,2003. 232 с.
4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.:Физкультура и Спорт, 2009.-276 с., ил.
5. Губа, В.П. Футбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, В.Ф. Ежов. -М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
6. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.Губа, А.Скрипко, А. Стула.-М.: Спорт, 2016.-168 с.
7. Годик , М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик.- М.: Человек, 2009.-272 с.
8. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова.- М.: Советский спорт, 2010.-336 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000.-80 с.
10. Голомазов, С.В. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в

соревновательных играх / С.В. Голомазов, В.С. Левин, Г.Л. Маневич // Теория и практика футбола. - 2001. - №4. - С.14-17.

11. Голомазов, С.В. Методология построения упражнений для совершенствования техники атакующих действий в средней зоне и зоне обороны / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола. - 2001.- №4. - С.26-28.

12. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт АкадемПресс, 2001. -100 с.

13. Голомазов, С.В. Сенситивные периоды обучения техническим приемам в футболе / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола. - 2002.- №2. С. 27-28.

14. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Григорьян Михаил Романович.- Краснодар, 2009. - С.167.

15. Евтух, А.В. Некоторые вопросы подготовки спортивного резерва / А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. - 2010. - №3. - С.27.

16. Золотарев, А.П. Перспективы развития структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика футбола: Научно-методическое квартальное обозрение по теории и практике футбола. - 2000. - №2 (6). - С. 5-8.

17. Золотарев А.П., Ивасев В.З. 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. - Часть II. - Челябинск, 2000. -С.76-77.

18. Золотарев А.П., Ивасев В.З. Интегральная подготовка юных футболистов как фактор повышения технико-тактических действий// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-

исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. - Том 3. - Краснодар, 2000. -37-40.

19. Золотарев А.П., Ивасев В.З. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов: Методические рекомендации. - Краснодар, 2000. - 27 с.

20. Золотарев, А.П. Методологические основы, учета комплекса доминантных факторов подготовленности юных футболистов в многолетней подготовке / А.П. Золотарев // Актуальные проблемы современного футбола: Сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. -Краснодар: КГУФКСТ, 2011. - С.35-39.

21. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. ... канд. Пед. наук : 13.00.04 / Ивасев Виктор Захарович. - Краснодар, 2001. - 24 с.

22. Квашук, П.В. Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 год. -М.: ВНИИФК, 2001. - С.116-119.

23. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Квашук Павел Валентинович. - М., 2003. - 226 с.

24. Колупанов, П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физической культуры. - 2010. -№1. - С.54.

25. Лапшин О.Б.- Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.: Человек,2010. - 176с.

26. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях -М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ.высш.учеб.заведений / Л.П.Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.-340 с. : ил.
28. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования.-4-е изд.,стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2012.-240с.-(Сер.Бакалавриат)
29. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.-М.: Советский спорт, 2005. -232 с.
30. Нистратов, Е.Д. Оптимизация структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - Смоленск, 2000. - 19 с.
31. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М: Советский спорт, 2006. - 232 с.
32. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. - 2010. -№2. - С.8-14.
33. Полишкис, М.М. Тактическая подготовка футболистов детско-юношеской спортивной школы с учетом современных тенденций развития игры: автореф.дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Полишкис Михаил Михайлович.- Майком, 2011.- 24 с.
34. Просандеев, П.П. Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов: автореф. дис. ...канд.пед.наук : 13.00.04 / Просандеев Павел Павлович. - Сургут, 2007- 26 с.
35. Суворов, Моделирование игровых упражнений с учетом структуры двигательной деятельности футболистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - №8. - С.24-27.

36. Селуянов, В.Н. Футбол. Проблемы технической подготовки: монография / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, С. Диас, М.Ферейра.- М.: ТВТ Дивизион, 2009. -103 с.
37. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губы, А.В.Лексакова.- М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.: ил
38. Фаттахов, Р.Ф. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фаттахов Рафаэль Вагизович.- Набережные Челны, 2011.- С.84.
39. Футбол: настольная книга детского тренера под ред.А.А.Кузнецова.- М.:Профиздат, 2011
40. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз.- М.: Советский спорт, 2011.- 160 с.
41. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П.Губы.-М.:Человек, 2015.-208 с.
42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол/ Министерство спорта Российской Федерации.- М. : Советский спорт, 2014.- 23 с.
43. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ.учреждений высш.проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.-12-е изд., испр.-М. : Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.- (Сер.Бакалавриат)
44. Хрусталев, Г.А. Теоретико-методологические основы моделирования соревновательной деятельности в спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хрусталев Герман Александрович. - Тула, 2013.- 375 с.

45. Ходукин, В.М. Техника выполнения остановок мяча в футболе и методика их совершенствования: Автореф. дис. ...канд пед.наук. - Киев, 1989.-24 с. 141.Чирва, Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Чирва Борис Григорьевич. -М., 2008. -298 с.
46. Шамардин, А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография / А.А. Шамардин. - Волгоград, 2009. - 264 с.
47. Bilek V., Pergel P. Objektivizance hodnoceni treninkoveno zatizeni v nekteryck sportovnich hrock //Trener. - 1999. - N1. - S. 19-20.