

ОТЗЫВ

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Глянцева Максима Олеговича

«Совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов 18-25 лет»

Глянецв Максим Олегович обучается в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении с 2012 года. В процессе подготовки выпускной квалификационной работой М.О. Глянецв показал себя ответственным, исполнительным и трудолюбивым студентом.

Выпускная квалификационная работа Максима Олеговича посвящена студенческому любительскому футболу и состоит из трех глав. В первой главе проанализированы 100 литературных источников по таким вопросам как техника ударов и стандартные положения в футболе, двигательные качества футболиста и их развитие, тактическая и техническая подготовка футболистов, физические нагрузки в футболе и подготовка футбольных кадров. Во второй главе автором представлены этапы работы и дана характеристика используемых методов исследования. В третьей главе описываются собственные исследования автора – анкетирование, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. По результатам анализа уровня развития футбола в студенческой среде и недостатков в технической подготовке футболистов был составлен и успешно реализован план педагогического эксперимента, направленного на совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов, а статистическая обработка полученных данных говорит об эффективности разработанного комплекса специальных упражнений.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Глянцева Максима Олеговича на тему «Совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов 18-25 лет» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры
теории и методики



Ю.А. Тимошенко

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1


дата выгрузки: 22.06.2016 08:56:40
пользователи: zav-ty@mail.ru / ID: 3444802
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 15
Имя исходного файла: диплом Глянцев.docx
Размер текста: 285 кБ
Тип документа: Не указано
Символов в тексте: 94102
Слов в тексте: 11215
Число предложений: 586

Информация об отчете

Дата: Отчет от 22.06.2016 08:56:40 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 61.71%
Заемствования: 38.29%
Цитирование: 0%



Оригинальность: 61.71%
Заемствования: 38.29%
Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
8.56%	[1] диплом Совершенствование технико-тактических действий футболистов 12-16 лет (1/3)	http://repetitora.com	23.03.2016	Модуль поиска Интернет
5.62%	[2] диплом Совершенствование технико-тактических действий футболистов 12-16 лет (2/3)	http://repetitora.com	23.03.2016	Модуль поиска Интернет
5.07%	[3] Реферат: Методические основы технической подготовки футболистов 13 глава тактическая подготовка юных футболистов 24 Понятие о тактической подготовке 24 - Sika.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады (2/2)	http://fan-S.ru	29.02.2016	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

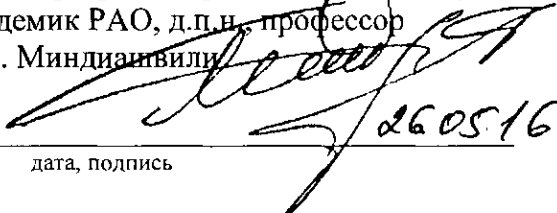
Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

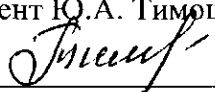
ГЛЯНЦЕВ МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И
ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ
18-25 ЛЕТ**

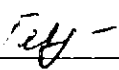
Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндианвили

26.05.16
дата, подпись

Руководитель:
к.п.н., доцент Ю.А. Тимошенко

24.05.16
дата, подпись

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Глянцев М.О.

21.05.16 
дата, подпись

Оценка отлично
прописью

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ	5
1.1. Техника ударов и стандартные положения в футболе	6
1.2. Двигательные качества футболиста и их развитие	11
1.3. Тактическая и техническая подготовка футболистов	16
1.4. Физические нагрузки в футболе	21
1.5. Подготовка футбольных кадров	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	29
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Организация исследования	32
2.2. Методы исследования	33
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ	35
3.1. Выявление уровня развития футбола в студенческой среде	35
3.2. Выявление недостатков в технической подготовке футболистов	42
3.3. Применение специальных упражнений для совершенствования скоростных качеств и основных технических действий футболистов	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Объем тренировочных средств подготовки в современном спорте велик и вариативен. На различных этапах многолетней подготовки футболистов до 90% от общего объема всех средств тренировки занимают специализированные упражнения, одновременно воздействующие на все виды готовности футболистов: техническую, тактическую и физическую.

При планировании этих упражнений необходимо учитывать взаимодействие применяемых методов тренировки, организации занимающихся, сочетание компонентов нагрузки для направленного развития двигательных качеств, процесса обучения новым действиям и совершенствования технико-тактического мастерства в целом.

Объект исследования: особенности тренировочного процесса футболистов.

Предмет исследования: повышение эффективности выполнения основных технических действий футболистов через развитие скоростных качеств.

Цель исследования: экспериментально повысить уровень технических действий футболистов.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы и выявить особенности тренировочного процесса футболистов.
2. Выявить уровень развития футбола в студенческой среде.
3. Провести анализ недостатков в технической подготовке футболистов.
4. Внедрить в тренировочный процесс футболистов, разработанный нами комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных качеств и основных технических действий.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений положительно повлияет на повышение скоростных физических качеств и технико-тактических действий футболистов.

Научная новизна: экспериментальным путем обоснована эффективность использования нашего комплекса упражнений в тренировочном процессе футболистов, доказана эффективность его использования в совершенствовании техническим элементам.

Практическая значимость нашей работы заключается в разработке комплекса упражнений и заданий, применение которых позволяет более эффективно и в короткие сроки повысить уровень некоторых технических элементов и скоростных качеств у футболистов.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

Нами по интересующей нас теме было набрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 5 вопросов. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Физические нагрузки в футболе» 32 литературных источников. Вопросу «Подготовка футбольных кадров» посвящено 27 литературный источник. По вопросу «Двигательные качества футболиста и их развитие» нами было изучено 18 литературных источников. По вопросу «Техника ударов и стандартные положения в футболе» проанализировано 16 литературных источников. Наименьшее распространение в литературе получил вопрос «Тактическая и техническая подготовка футболистов» - 7 литературных источников.

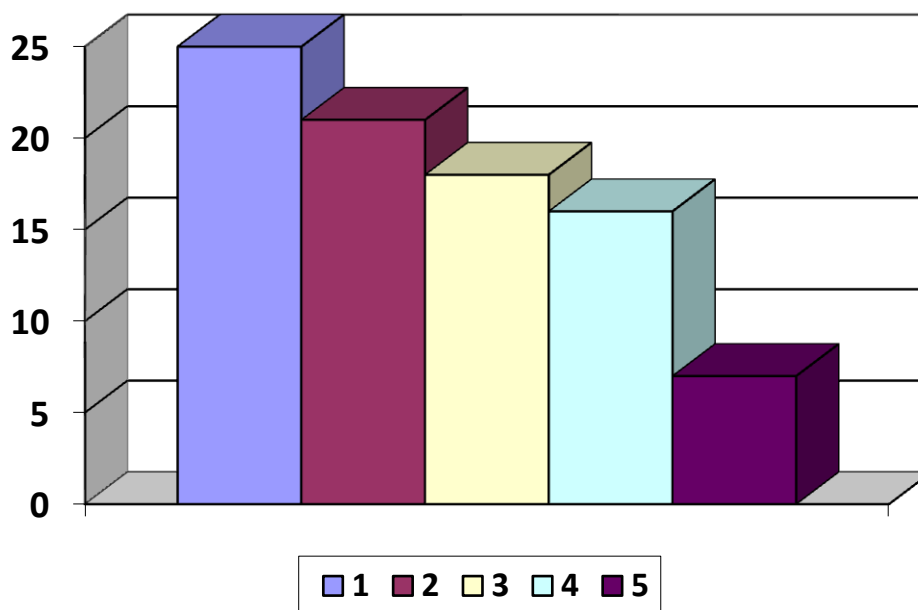


Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов 18-25 лет»: 1 - Физические нагрузки в футболе; 2 – Подготовка футбольных кадров; 3 – Двигательные качества футболиста и их развитие; 4 – Техника ударов и стандартные положения в футболе; 5 - Тактическая и техническая подготовка футболистов

1.1 Техника ударов и стандартные положения в футболе

По мнению С.В. Голомазова, технический прием «овладение мячом» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу технического мастерства в футболе. Футболисты могут овладеть мячом, получив его от партнера, отобрав или перехватив его у соперника. В каждом случае в технике овладения мячом наблюдаются специфические особенности [16].

О.Г. Савченко утверждает, что футболисты высокой квалификации не только заблаговременно принимают решение о том, что будут делать с мячом после его овладения, но и умеют «подготовить себя» к его приему. В зависимости от задуманных действий, предполагаемого направления движения мяча, расположения соперников они могут встречать мяч в разных положениях относительно ворот соперника, на месте или в движении, но во всех случаях стремится расположиться так, чтобы было первым же касанием мяча без промедления продолжать действия [2;3].

Многие авторы выделяют эргономические факторы, которые связаны с физическими и техническими возможностями футболистов наносить удары по воротам точно и с определенной силой, а также со временем прослеживания вратарями движения мяча. Поэтому именно в этой зоне игроки обороняющейся команды наиболее активно выполняют действия, связанные с отбором и перехватом мяча у соперника. Нельзя сказать, что в футболе существует строго определенная техника выполнения перехватов мяча разными частями. Во многих случаях игроки перехватывают мячи непредсказуемыми способами в самых невероятных положениях: в прыжке, в падении, в неустойчивом опорном положении [9; 18; 21;72].

По мнению С.В. Казакова, при отборе мяча, когда атакующий и обороняющийся игроки двигаются в одном направлении лицом вперед наблюдаются 2 вида ситуации:

1) футболисты перемещаются, соприкасаясь плечами. В этих случаях игрок, отбирающий мяч стремится оттолкнуть соперника плечом или за счет наклона туловища вперед в сторону «отрезать» его от мяча;

2) игрок, отбирающий мяч, находится несколько позади соперника и не может настичь его, даже ускорив бег. В этих случаях часто используют подкаты [6].

По мнению Н.А. Назаретяна, способность футболистов хорошо ориентироваться в условиях игровой деятельности и выбирать правильные тактические решения во многом определяется эффективность применения технических приемов, то есть их технической оснащенностью. Поэтому хорошей тактической подготовленности юный футболист может достичь, только овладев большим количеством двигательных навыков при систематическом совершенствовании технических приемов. Техническое мастерство игрока должно обеспечивать осуществление любой тактической идеи либо при сотрудничестве с партнерами либо индивидуально. Высокая индивидуальная тактическая подготовка каждого футболиста определяет эффективность тактики всей команды [23].

В.В. Суворов придерживается мнения, что специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- 1) особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- 2) расстояние, с которого производится удар;
- 3) положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;
- 4) разное по степени сопротивление партнера [8; 10;73].

Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов. Поэтому с точки зрения собственно движений игрока, наносящего удар, и движения мяча до момента удара можно выделить 2 категории ударов по воротам:

1) первым касанием мяча (после передач партнеров, отскоков мяча от игроков и на добивание);

2) после обработки мяча (после выполнения одного или более касаний мяча в ходе ведения, при приеме передачи партнеров, отборе и перехвате у соперника).

Удары ногой из штрафной площади, выполняемые с «игры»:

- 1) удары из положения под углом к воротам;
- 2) удары без замаха;
- 3) удары при добивании мяча в ворота .

Выполняя удары ногой из-за штрафной площади, по мнению А. Тарханова, игроки могут направлять мячи в ворота с различными траекториями: близкими к прямолинейной, навесными без вращения мяча, дугообразными с вращением мяча. Технически все эти удары исполняются по-разному. Вероятность попадания мяча в створ ворот и вероятность забить гол после ударов из-за штрафной площади определяются многими факторами, в том числе и местом, откуда выполняются удары[8].

Несмотря на то, что удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в комфортных условиях их эффективность невысока и сопоставима с эффективностью ударов, наносимых из штрафной площади «с игры». В.И. Козловский объясняет это можно следующим образом:

1. В большинстве случаев при выполнении ударов обороняющиеся игроки выстраивают стенку, закрывая определенную область ворот, что увеличивает требование к точности посылы мяча.

2. Расстояние, с которого наносятся удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, большое или очень большое.

С точки зрения техники удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, как правило, выполняются двумя способами:

1) максимально сильный удар с посылком мяча без вращения мимо «стенки» обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря;

2) с вращением мяча (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращения) с посылком его по дугообразной траектории в область ворот, не

защищенную вратарем в исходном положении, или в ту область, которую вратарь в исходном положении перекрывает [41].

Обычно при описании технических приемов удары и передачи не разделяют, считая, что в обоих случаях наносится удар по мячу ногой или головой.

Если рассматривать внешнюю форму движений игрока, выполняющего удар по воротам и передачу мяча, не всегда можно найти какие то различия. Однако наличие в этих случаях специфических особенностей исполнения движений предопределенно уже тем, что удары наносятся по воротам, которые всегда находятся на одном месте, а передачи отдаются перемещающимся партнерам.

Когда игрок выполняет передачу, ему необходимо послать мяч не только по направлению, но и со строго определенной скоростью, чтобы партнер встретился с мячом в нужном месте и в нужное время. С точки зрения техники исполнения передачи мяча не только отличаются от ударов по воротам, но и различаются между собой.

С.В. Голомазов выделяет 3 вида передач, отличающихся по целям, с которыми они выполняются, и как, следствие, по техническому исполнению: конструирующие, преодолевающие и выводящие партнеров на завершающий удар [15].

Основной проблемой в исполнении ударов с максимальной силой является достижение необходимой точности посылы мяча. Исходя из законов переноса тренированности в точности главное положение, которое необходимо соблюдать при постановке сильных ударов по воротам, - выполнение ударов обязательно с максимальной силой и одновременно точно. Предлагаемая методика постановки сильных точных ударов по воротам может быть использована для постановки разных вариантов выполнения ударов: после передачи партнера, в ходе ведения мяча, по неподвижному мячу, по мячу, находящемуся на разной высоте над поверхностью поля.

При постановке сильного точного прямого Б.Г. Чирва рекомендует соблюдать 2 правила:

1) начинать отрабатывать удары с такого расстояния, с которого практически после всех ударов мячи попадают в створ ворот. В этом случае на игрока не будет давить психологический фактор – боязнь промахнуться, который, как правило, заставляет невольно снижать силу ударов;

2) постепенно увеличивать расстояние ударов, но каждый раз делать это только после того, как игрок добьется стабильной точности попадания в створ ворот с предыдущей дистанции [10].

* * *

Завершая раздел 1.1. «Техника ударов и стандартные положения в футболе» можно сделать следующие выводы:

1. Технический прием «овладение мячом» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу технического мастерства в футболе.

2. Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- расстояние, с которого производится удар;
- положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;

3. Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов.

1.2. Двигательные качества футболиста и их развитие

Обострение спортивной борьбы на спортивных аренах мира, в том числе и на футбольных полях, выдвигает наряду с оптимизацией тренировочного процесса игроков и задачи относительно отбора физически одаренных молодых людей, способных в будущем достичь высокого уровня спортивного мастерства. Для современного этапа развития футбола характерно возросшее мастерство спортсменов, выступающих на соревнованиях высших рангов.

С.Д. Ефимов считает, что использование общепринятой методики подготовки футболистов, построенной только на основе выполнения программных требований, содержащихся в учебном плане, без гибкого изменения методических подходов не может соответствовать современным требованиям. Возникает необходимость активного управления процессом подготовки спортсменов. Одним из важных аспектов управления тренировочным процессом считается научно-обоснованная система контроля за состоянием различных сторон подготовленности спортсмена М.Н. Годик, В.Н. Платонов и другие рассматривают систему контроля как главный аппарат управления, так как от нее зависит эффективность принятия управленческих решений [5].

По мнению Н.М. Люкшиновой одна из важнейших особенностей общей выносливости— способность к широкому «переносу», т. е. общая выносливость, развитая средствами беговой тренировки и проявляемая в беге, находится в большой взаимосвязи с результатами в лыжных гонках, ходьбе, стайерском беге на коньках.

Многолетние исследования, в которых изучались возрастная динамика быстроты и точности выполнения футболистами технических приемов, влияние созревания организма на быстроту и точность "футбольных" и неспецифических действий, степень происходящих через год тренировок изменений в быстроте и точности двигательных действий футболистов разного возраста, позволили сформулировать ряд положений касательно

благоприятных возрастных периодов для воздействия на отдельные составляющие, определяющие быстроту и точность действий с мячом.

Первое. Возраст до 10-11 лет является наиболее благоприятным периодом для обучения умениям дифференцировать усилия при касаниях мяча и точно определять направление посылы мяча [7].

Это объясняется тем, что примерно до 10-11 лет быстрыми темпами идет естественное развитие двигательной чувствительности. Поэтому в этом возрастном периоде имеется возможность получить суммарный эффект двух факторов, непосредственно влияющих на "чувство мяча", посредством "наложения" на высокие темпы естественного развития двигательной чувствительности целенаправленного тренировочного воздействия.

Второе. После 11 лет улучшение умений дифференцировать усилия при оперировании мячом может быть достигнуто в основном за счет упражнений, в которых создаются все более и более трудные условия с точки зрения требований к проявлению "чувства мяча", так как естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается[18;74].

С 11 до 15 лет быстрыми темпами происходит естественное развитие скоростных способностей, особенно интенсивно в 12-14 лет. Поэтому после 11 лет от футболистов следует постоянно требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения освоенных ранее действий с мячом [23].

Третье. После 15 лет основным направлением тренировочной работы становится адаптация освоенных технических навыков к условиям соревновательных игр "взрослого" футбола и к изменяющимся (за счет значительного тренировочного воздействия) двигательным качествам и функциональным возможностям футболистов [4; 19;].

Большинство авторов считают, что физическая подготовка – важнейший раздел в тренировочном процессе. Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма,

разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой[42;76].

Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышение общей работоспособности.

Цель специальной физической подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста [12; 60].

Одним из основных физических качеств в футболе, С.Л. Скоревича, считает выносливость. Выносливость – это способность организма преодолевать наступающее утомление, характеризующееся временем выполнения работы определенной интенсивности. Различают эмоциональное, умственное и физическое утомление. Физическое утомление по разному проявляется при выполнении различной работы, и в соответствии с этим различают силовую, скоростную, общую (глобальную), при которой в работе участвуют 2/3 всех мышц, и местную выносливость [44].

Выносливость — физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт — длинные дистанции, лыжные гонки и др.), в других — она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т. п.) и, наконец, в третьих, где упражнение кратковременно и на первый взгляд необходимости в выносливости не существует, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика и пр.) [50].

В практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности (легкоатлетический бег и бег на коньках на дистанциях 5000 и 10 000 м, плавание на дистанциях 800 и 1500 м, лыжные гонки и т. п.). В перечисленных и некоторых других видах спорта, где специализируемое упражнение характеризуется нагрузкой умеренной и большой мощности, общая выносливость приблизительно на 85—100% определяет спортивный результат, "поэтому он может являться довольно точным показателем уровня развития общей выносливости [50; 69].

В.В. Шалеко считает, что среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста следует отметить скоростно-силовые возможности. Развитие именно этого двигательного качества рекомендуют в возрасте, что отвечает школьникам. Кроме этого, в футболе очень важно своевременное становление технической подготовленности, и особенно выполнение разных элементов футбола во время состязательной деятельности, которая осуществляется на высоких скоростях при силовом противостоянии соперника [67].

А.М. Чуркин считает, что деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения [83].

А.К. Исаев считает, что ловкий футболист, то есть тот, кого отличают хорошо координированные движения, может экономно, быстро и красиво

выполнять любые технические приемы. Именно такие спортсмены особенно ценятся в футболе, если, конечно, не превращают свою ловкость – красивую, техничную работу с мячом в самоцель. Безусловно, одно из наиболее ценных средств развития футбольной ловкости – сами упражнения в технике футбола [25;84].

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

Быстрота, в особенности, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов [57].

* * *

Завершая раздел 1.2. «Двигательные качества футболиста и их развитие» можно сделать следующие выводы:

1. Одним из основных физических качеств в футболе, считается выносливость. В практике различают общую выносливость и специальную выносливость. Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышение общей работоспособности.

2. Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста следует отметить скоростно-силовые возможности. Развитие именно этого двигательного качества рекомендуют в возрасте от 10 до 16 лет.

3. Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

1.3. Тактическая и техническая подготовка футболистов

В переводе с греческого языка «техника» - это искусство, мастерство. В футболе технику владения мячом принято рассматривать как средство ведения мяча, а также как внешнюю форму движений игроков. Ввиду того, что, как правило, понятие техника связывается с субъективным восприятием рациональности и красоты движений, выделяют технику хорошую и плохую, скоростную, рациональную, европейскую и южноамериканскую и т.д. [33;62].

Таким образом, ряд авторов, делают вывод о том, что понятие «техника владения мячом» в футболе трактуется и воспринимается по-разному. Однако, чтобы оценить качество техники футболистов и эффективность ее тренировки, не достаточно одних только впечатлений того, хороша техника или плоха, улучшается она или нет. Необходимы объективные критерии.

Если исходить из того, что в футболе побеждает в принципе тот, кто точнее соперника, не проигрывая ему в быстроте, или тот, кто действует быстрее соперника, не уступая ему в точности, то критерием эффективности техники владения мячом может быть проявление точности (быстроты и точности в сочетании) при выполнении приемов. В этом случае вполне обоснованно можно считать, что из двух футболистов лучшей техникой обладает тот, кто выполняет приемы точнее при одинаковой быстроте их исполнения, или тот, кто действует с мячом быстрее, не уступая в точности [21].

По мнению Б.Г. Чирвы, способность футболистов хорошо ориентироваться в условиях игровой деятельности и выбирать правильные тактические решения во многом определяется эффективностью применения технических приемов, то есть их технической оснащенностью. Поэтому хорошей тактической подготовленности юный футболист может достичь, только овладев большим количеством двигательных навыков при систематическом совершенствовании технических приемов. Техническое

мастерство игрока должно обеспечивать осуществление любой тактической идеи либо при сотрудничестве с партнерами либо индивидуально. Высокая индивидуальная тактическая подготовка каждого футболиста определяет эффективность тактики всей команды [17].

Ряд авторов, высказывают свое мнение о том, что тактика – наиболее широкая, богатая и подвижная часть стратегии футбола. Планомерная разумная игра, цель которой – достижение наилучшего результата в данных условиях. При выяснении понятия «система игры» было констатировано, что система представляет собой рамки, в пределах которых может возникать множество проблем. Ответы на эти проблемы система дает редко. Она определяет лишь расстановку. Общие задачи и характер деятельности игроков. Сама по себе она не может решить стратегическую задачу, не может обеспечить успех. Достижение стратегической цели обеспечивается – в числе прочего – и правильной тактикой примененной в удачной системе игры [34].

Тактическая подготовка решает следующие педагогические задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.
6. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

По мнению С.Д. Ефимова, чем выше уровень технического мастерства и физической подготовки футболистов, тем шире творческие возможности игроков в гибком и разнообразном применении тактики. В тактической подготовке футболистов, их обучении и тренировке наиболее эффективным методом является соревновательно-игровой, основанный на широком использовании в тренировках различного рода игр и игровых упражнений с мячом [5].

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются [97]:

- 1) прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- 2) обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
- 3) надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Специфику техники выполнения перемещений с мячом определяют следующие факторы:

- 1) условия с точки зрения степени сопротивления соперника; условия с точки зрения сосредоточения игроков на определенном участке поля в конкретном эпизоде игры;
- 2) способ исполнения ведения;
- 3) стадия выполнения перемещений;
- 4) необходимость выполнения обигрыша соперника.

Успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами [97]:

- 1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля

зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
- совершенствование групповой и командной тактической подготовленности [97].

* * *

Завершая раздел 1.3. «Тактическая и техническая подготовка футболистов» можно сделать следующие выводы:

1. Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

2. Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

3. В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

1.4. Физические нагрузки в футболе

Б.Г. Чирва считает, что построение тренировочного процесса футболистов в многолетнем плане и на этапах тренировок в годичном цикле предполагает определение некоторой конечной цели: что же должно получиться в результате выполнения конкретного упражнения, проведение серии занятий после разных по длительности периодов тренировок.

Определить эту цель и отбросить все второстепенное на пути ее достижения помогает знание аналитических закономерностей игры в футбол, которые отражают большую или меньшую вероятность тех или иных событий в соревновательных играх и статистически достоверны[5; 36;73].

Эти закономерности определяются правилами игры и многими факторами (биомеханическими, филологическими, психическими), отражающими физические и технические возможности игроков. Они могут использоваться при определении тенденций развития игры в футбол, выборе тактики игры, планировании тренировочного процесса, определении пропорций в работе над отдельными составляющими подготовленности игроков.

Для выявления закономерностей игры в футбол необходим анализ игровой деятельности сильнейших футболистов мира. В этом случае показатели, отражающие закономерности, фактически будут являться нормативными показателями игровой деятельности и подготовленности футболистов, а многие из них можно рассматривать как модельные характеристики.

Наибольший интерес представляют те эпизоды игры, которые связаны с доставкой мяча в зону поля, наиболее благоприятную для нанесения удара по воротам, и собственно взятием ворот[74].

С точки зрения построения игры команды и технико-тактической подготовленности футболистов закономерности доставки мяча на «ударную позицию» и взятия ворот можно рассматривать с нескольких позиций:

_ значимость гола для результата игры

-вероятность второго подряд взятия ворот и возможность пропустить ответный гол в разные интервалы времени после забитого гола;

- вероятность гола в зависимости от места и варианта начала атаки;
- закономерности развития голевых атак;
- характеристика выполнения футболистами последнего «хода» (передачи или ведения мяча) перед нанесением удара по воротам, завершившимся голевым ударом;
- вероятность попадания мяча в створ ворот в зависимости от дистанции ударов [7; 14; 41;84].

В ситуационных видах спорта сформировавшиеся долговременные адаптационные реакции служат лишь той основой, на которой формируется срочная адаптация организма спортсмена к условиям конкретной игры, что определяет наряду со стабильностью основных адаптационных реакций их широкую вариативность [28; 36;87].

Большой объем соревновательной деятельности в футболе требует максимальной мобилизации психофизиологических функций организма. При этом, как отмечает С.Ю.Тюленьков, проблема оценки адаптационно-приспособительных реакций является одним из условий избегания срыва адаптации.

С.Д. Ефимов отмечает, что модельные показатели функциональной подготовленности футболистов как и морфологические показатели относятся к модели спортивных возможностей. Критериями функциональной подготовленности футболистов служат такие показатели как максимальное потребление кислорода (МПК), физическая работоспособность (PWC170) и другие показатели [25; 37;85].

Наиболее ценными представлениями о состоянии и возможностях футболистов в плане физической подготовленности, по мнению Е.Н. Коскиной, являются те, которые основаны не на внешних впечатлениях, а на объективных данных. Чтобы иметь такие представления, можно использовать батарею тестов, предельно простых в использовании, но максимально информативных по отношению к наиболее важным критериям информативности, отражающих соревновательную деятельность [29; 57;86].

В.В. Кретинин утверждает, что такими критериями могут являться:

- 1) объем выполняемой работы с малой и средней интенсивностью действий (преимущественно в аэробном режиме);
- 2) объем выполняемой работы в режимах высокой интенсивности действий;
- 3) мощность выполнения стартовых ускорений;
- 4) дистанционная скорость пробегания относительно коротких расстояний (от 30 до 50 метров);
- 5) умение взаимодействовать с мячом быстро и точно после выполнения работы разной длительности с максимальной мощностью [30; 31; 54; 55; 88; 91].

В.Н. Антоненко придерживается мнения, что наиболее информативными показателями, отражающими возможности футболистов выполнять стартовые ускорения, а также высокие прыжки вверх, являются результаты простого по исполнению теста – прыжка в длину с места толчком двумя ногами [33; 89].

По мнению ряда авторов нагрузки по величине подразделяются на максимальные, большие, средние и малые. Однако, такое подразделение условно; важна мера соотношения объёма и интенсивности. Для контроля и анализа нагрузок автор рекомендует ориентироваться на следующие характеристики:

- специализированность нагрузок предполагает, что они подразделяются на специфические и неспецифические по степени их схожести с соревновательными упражнениями;
- по признаку направленности нагрузки подразделяются на аэробные, аэробно-анаэробные (смешанные), анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные, анаболические.

Подразделение нагрузки на группы производится на основе учёта режима работы и ЧСС. По степени координационной сложности всё многообразие упражнений целесообразно разбить на 3 группы. Степень

сложности тренировочных нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства и обуславливается координационной сложностью самого упражнения и сложностью условий, в которых оно выполняется.

Для проведения контроля за подготовленностью футболистов желательно использовать относительно небольшое количество тестов, по мнению В.Л. Капилевича они должны быть:

- 1) информативными по отношению к возможностям игроков проявлять специальную работоспособность в тренировках и соревновательных играх;
- 2) по характеру близкими к тренировочным упражнениям, что позволяет проводить тестирование в естественных условиях тренировочных занятий [34;90].

Объем работы, выполняемой футболистами в режимах высокой интенсивности действий, напрямую зависит от уровня развития локальной выносливости тех групп мышц, на которые выпадает основная нагрузка. Такая выносливость может в значительной степени быть развита в тренировках при использовании специальных методов.

В тесте, предлагаемом для оценки локальной выносливости мышц ног, задаются время и интенсивность выполнения задания, и регистрируется объем выполненной работы. Время и интенсивность выполнения задания подобраны таким образом, чтобы можно было оценить возможности футболистов максимально задействовать механизмы энергообеспечения работы мышц ног в анаэробном режиме

Н.Д. Овчиников считает, что в футболе целесообразно использовать следующую классификацию нагрузок:

1. Запредельные, превышающие функциональные возможности организма спортсмена. В большинстве случаев эффекта сверхвосстановления не наблюдается. Иногда в организме спортсмена происходят необратимые патологические изменения. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Околопредельные, стоящие на грани возможности организма спортсмена. Сопровождаются значительными сдвигами в организме. Эффект сверхвосстановления наблюдается на 6-7 день и величины его не очень большие. Такие нагрузки изредка применяются на тренировках, но часто бывают на соревнованиях.

3. Большие, после которых наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны, поэтому они часто применяются на тренировках.

4. Средние: эффект сверхвосстановления наступает значительно раньше - через 18-24 часа.

5. Малые: после них наблюдается наименьший эффект сверхвосстановления - через 4-6 часов. Малые нагрузки часто используют за 4-6 часов до начала календарной игры. В этих случаях к началу матча в организме спортсмена наступает незначительный эффект сверхвосстановления, что позволяет начать игру в оптимальном состоянии организма. Кроме того, такие нагрузки уменьшают психическую напряжённость (так называемую предстартовую лихорадку).

Козловский В.И. отмечает, что нагрузка в футболе определяется объёмом и интенсивностью. Под объёмом понимается количество всей проделанной работы (за отдельное занятие, за неделю, за месяц и т.д.).

Измеряется объём временем, количеством набеганных километров, количеством поднятого груза и т.п. Интенсивность нагрузки означает напряжённость тренировочной работы и степень концентрации её во времени. Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно введены коэффициенты [43; 45; 49; 56;100].

* * *

Завершая раздел 1.4. «Физические нагрузки в футболе» можно сделать следующие выводы:

1. Нагрузки по величине подразделяются на максимальные, большие, средние и малые. Однако, такое подразделение условно; важна мера соотношения объёма и интенсивности.

2. Подразделение нагрузки на группы производится на основе учёта режима работы и ЧСС.

3. Степень сложности тренировочных нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства и обуславливается координационной сложностью самого упражнения и сложностью условий, в которых оно выполняется.

1.5. Подготовка футбольных кадров

В.И. Михалевский проведя анализ работ ведущих специалистов в области теории спорта, а также мнение ведущих специалистов в области футбола, внесших высокий вклад в создание теории и методики футбола, позволил сформулировать состояние проблемы управления в футболе на современном этапе, критически оценить положительный опыт и, что не менее важно, конкретно сформулировать резервные возможности и пути дальнейшего совершенствования теоретико-методических основ подготовки футболистов с позиций требований, предъявляемых к управляемым процессам. Таким образом, целесообразно подчеркнуть общее направление совершенствования тренировочного процесса, типичное для многих видов спорта. Это направление связано с постоянным совершенствованием методологии управления на основе оптимизации средств и методов комплексного контроля путём использования специфических тестовых процедур и регистрируемых показателей в условиях, максимально приближённых к соревновательной деятельности.[57;59;68;71;97]

Накопленные в этом направлении знания и практический опыт, позволяют сделать ряд заключений о главных направлениях совершенствования технологии управления в футболе.[18;45;52;64]

Прежде всего, процесс совершенствования технологии управления необходимо связывать со специфическими условиями футбола, профессионально понимая специфику соревновательной деятельности и те требования, которые эта деятельность предъявляет к основным системам жизнедеятельности организма игроков. А также учитывая все особенности организации тренировочного процесса во многом обусловленные календарём игр в годичном цикле. В этом вопросе необходимо учитывать, что современный футбол на национальном и особенно на международном уровне отличается всё возрастающим индивидуальным уровнем технического мастерства игроков, жёсткостью единоборства, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к физической подготовленности футболистов. Индивидуальное мастерство и физические кондиции игроков становятся всё более важными факторами, определяющими эффективность тактического мастерства игроков отдельных линий и команды в целом [32;47;83;91].

П.Ф. Ежов предлагает ввести новую технологию планирования тренировочных нагрузок в многолетней подготовке юных футболистов по специализированности и координационной сложности. Она включает:

1) увеличение в тренировке до 30% от общего объема часов практических занятий специализированных сложнокоординационных упражнений;

2) проверку темпов прироста показателей физической и технической подготовленности по комплексу программных контрольных нормативов [8;19;39;98].

По мнению В.П. Губа сущность сложившийся в современной системе подготовки футболистов проблемной ситуации определяется все возрастающей потребностью в углубленном понимании тренерами и специалистами групп научного обеспечения необходимости привлечения ресурсов высоких технологий построения содержания и оптимизации объемов тренирующих нагрузок.[7;23;31;65;87]

Игровую и тренировочную деятельность футболиста, рассмотренную с физиологических позиций можно охарактеризовать как деятельность с изменяющимися условиями выполнения действий осуществления переменной по мощности мышечной работы, при интенсивной обработке большого объема сенсорной информации. При этом интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Характерно также постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. В футболе, как и во всех видах спорта, главным критерием эффективности той или иной системы подготовки считается конечный результат, или успешность соревновательной деятельности. Спортивный результат зависит от множества факторов: уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности каждого игрока в отдельности и команды в целом, то есть является обобщенным (интегральным) показателем функционального состояния и функциональных возможностей всех систем организма- центральной нервной, нервно-мышечной, кардио-респираторной, нейроэндокринной и сенсорных систем, а также систем энергообеспечения мышечной деятельности [17;28;33;35;92].

* * *

Завершая раздел 1.5. «Подготовка футбольных кадров» можно сделать следующие выводы:

1. Индивидуальное мастерство и физические кондиции игроков становятся всё более важными факторами, определяющими эффективность тактического мастерства игроков отдельных линий и команды в целом

2. Одной из основных задач является совершенствование высшего профессионального образования на основе использования новых информационных технологий, повышение творческой, познавательной активности студентов в образовательном процессе путем индивидуального обучения, расширения самостоятельной работы, эффективного

педагогического контроля, хорошей организации и научно-методического обеспечения учебного процесса.

3. В футболе, как и во всех видах спорта, главным критерием эффективности той или иной системы подготовки считается конечный результат, или успешность соревновательной деятельности.

* * *

*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Технический прием «овладение мячом» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу технического мастерства в футболе.

Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- расстояние, с которого производится удар;
- положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;

Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов.

Одним из основных физических качеств в футболе, считается выносливость. В практике различают общую выносливость и специальную выносливость. Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышение общей работоспособности. Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста следует отметить скоростно-силовые возможности. Развитие именно этого двигательного качества рекомендуют в возрасте от 10 до 16 лет.

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником. Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Нагрузки по величине подразделяются на максимальные, большие, средние и малые. Однако, такое подразделение условно; важна мера соотношения объёма и интенсивности. Подразделение нагрузки на группы производится на основе учёта режима работы и ЧСС. Степень сложности тренировочных нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства и обуславливается координационной сложностью самого упражнения и сложностью условий, в которых оно выполняется.

Индивидуальное мастерство и физические кондиции игроков становятся всё более важными факторами, определяющими эффективность тактического мастерства игроков отдельных линий и команды в целом

Одной из основных задач является совершенствование высшего профессионального образования на основе использования новых

информационных технологий, повышение творческой, познавательной активности студентов в образовательном процессе путем индивидуального обучения, расширения самостоятельной работы, эффективного педагогического контроля, хорошей организации и научно-методического обеспечения учебного процесса. В футболе, как и во всех видах спорта, главным критерием эффективности той или иной системы подготовки считается конечный результат, или успешность соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников теме «Совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов 18-25 лет».

2 этап – с октября по декабрь 2013 года мы провели анкетирование с целью выявить насколько развит футбол в студенческой среде.

3 этап – в период с февраля по май 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение по выявлению недостатков в технико-тактической подготовке футболистов

4 этап - проведение педагогического эксперимента. Суть педагогического эксперимента заключается в том, что нами были разработаны упражнения для повышения уровня выполнения некоторых технических действий и скоростных качеств футболистов. Педагогический эксперимент был разделен на два этапа и проходил в период с октября по декабрь 2014 года и с января по март 2015 года.

2.2 Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Совершенствование скоростных качеств и основных технических действий футболистов 18 - 25 лет» было изучено 100 литературных источников.

2. Анкетирование – это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения первого эксперимента нами был разработан комплекс упражнений, целью которого заключалась в повышении уровня выполнения некоторых технических действий и двигательных качеств футболистов.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

Данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X=(X1+X2+X3+X4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X \max - X \min) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (**m**) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (**t**) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где **n э** и **n к** – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол. Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Технический прием «овладение мячом» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу технического мастерства в футболе.

Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- расстояние, с которого производится удар;
- положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;

Одним из основных физических качеств в футболе, считается выносливость. Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста следует отметить скоростно-силовые возможности. Развитие именно этого двигательного качества рекомендуют в возрасте от 10 до 16 лет. Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение.

По итогам анкетирования среди студентов, нами было выявлено, что у 74% опрошенных респондентов была такая дисциплина в вузе как «футбол», но лишь 28% занимаются футболом на любительском уровне и только 15%

опрошенных студентов тренируются и играют в сборной команде своего учебного заведения.

В ходе педагогического наблюдения за тренировочным процессом студенческой любительской команды мы выявили, что больше всего времени на тренировке отводится двусторонней игре – 48,3%, а, к примеру, отработке ударов на точность попадания по воротам всего лишь 6,9% времени.

На основании полученных данных нами был разработан комплекс специальных физических упражнений, применение которых позволило более эффективно и в короткие сроки повысить уровень некоторых технических элементов и скоростных качеств у футболистов. После окончания педагогического эксперимента прирост результатов по всем контрольным нормативам оказался статистически достоверным, что нельзя сказать о контрольной группе. Таким образом, разработанный нами комплекс специальных физических упражнений, направленный на совершенствование основных технических элементов и скоростных качеств футболистов, можно считать эффективным.

Данный комплекс упражнений может быть внедрен в тренировочный процесс студенческих футбольных команд.

Библиографический список

1. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов : возраст 7-11 лет: / М. Кук ; пер. с англ. Л. Захаровича. - М. : АСТ, 2005 ; Астрель. - 128 с. : ил.
2. Спортивные игры. Техника и тактика методики обучения: Учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – изд-во центр «Академия», 2002. Тянухов, А.Б. Структура атакующих действий в футболе: Методическое пособие / А.Б. Тянухов.
3. Савченко О.Г. Оптимизация атакующих действий при розыгрыше углового удара в футболе / О.Г. Савченко // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - N 1. - С. 32.
4. Кошельская Е.В. Анализ техники ударных действий в футболе : биомехан. аспекты / Е.В. Кошельская, В.Н. Баженов, А.А. Ильин // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 11. - С. 16-19.
5. Ефимов С.Д. Развитие силы ног футболистов 15-16 лет на основе адаптивно-укрепляющей тренировки / С.Д. Ефимов, А.В. Антипов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 3. - С. 31.
6. Энциклопедический справочник " Спортивные игры. ... Спортивные игры : энциклопедический справочник / С. В. Казаков. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 448 с.
7. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-метод. пос. - М.: Советский спорт, 2003. - 416 с.
8. Как научиться играть в футбол. ... Школа технического мастерства для молодых. Хорст Вайн Издатели: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, год выпуска 2004. 244 с.
9. Футбол. Правила игры.- М.: Терра Спорт, 2004. – 72 с.
10. Лясковский К.П. Техника ударов - М: Физкультура и спорт -с.53.
11. Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М. : Физкультура и спорт, 1975.
12. Футбол в школе. Книга для учителей Автор: Андреев С.Н. Издательство: Просвещение Год издания: 1986 Страниц: 144
13. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. -М.: Советский спорт, 2006. 224 с.

14. Футбол Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями Голомазов С.В Чирва Б.Г., Москва, 2006г., 144 с.

15. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.

16. Чирва Б., Голомазов С. Методика тренировки "техника реализации стандартных положений": Уч.- метод. пособие. 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с

17. Базовые элементы тактики зонного прессинга: учебн. пособие для студентов высших учебных заведений / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

18. Издательство ЦК КП Грузии 1987 г., 192с. Гайдовский В.

19. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет) Кузнецов А.А..Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе.Кузнецов А.А Издательство: М.: Олимпия. Год издания : 2008 г. - 168с

20. Универсальная техника атаки. Уч.мет.пос. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

21. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – 2006 г.-112 с.

22. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

23. Назаретян Р.А. Алгоритм обучения нападающих футболистов антиципации двигательных действий вратаря в процессе выполнения ударов в створ ворот / Р.А. Назаретян, В.А. Усков // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - N 2. - С. 25-28.

24. Полишкис М.М. Подготовка студентов-футболистов на занятиях физической культурой в гуманитарном вузе / М.М. Полишкис // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2009. - N 3. - С. 77.

25. Ефимов С.Д. Особенности функциональных возможностей юных футболистов с учетом их индивидуальности / С.Д. Ефимов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 2. - С. 69.

26. Харламов А.А. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений средствами мини-футбола / А.А. Харламов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 23.
27. Шашков К.А. Эффективность метода сопряженных воздействий в процессе физической и технической подготовки детей 11-13 лет, занимающихся мини-футболом / К.А. Шашков // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 1. - С. 76.
28. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 1. - С. 54.
29. Коскина Е.Н. Результативность игры футболистов в зависимости от когнитивных стилей / Е.Н. Коскина // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 6. - С. 77-79.
30. Кретинин В.В. Физиологическая характеристика влияния ручного и ножного (педального) видов массажа на функциональное состояние ЦНС юных футболистов / В.В. Кретинин, Р.Р. Амерханов, А.В. Гулин // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - N 10. - С. 53-55.
31. Сабитов Р.Х. Оценка надежности и информативности тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности футболистов / Р.Х. Сабитов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 10. - С. 34.
32. Михалевский В.И. Инновационная подготовка кадров в футболе / В.И. Михалевский // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 10. - С. 73-74.
33. Венцев С.И. Физкультурно-оздоровительное движение. Состояние и перспективы развития в современном обществе. Спорт 2006г-292с.
34. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 11. - С. 12-15.
35. Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 11. - С. 20-26.
36. Семенов М.М. Динамика температуры кожного покрова футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 12. - С. 42.

37. Ежов П.Ф. Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 2. - С. 24.

38. Семенов М.М. Учет особенностей теплообмена как фактор эффективности разминки квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 3. - С. 63.

39. Ежов П.Ф. Методические аспекты индивидуальной подготовки квалифицированных спортсменов в мини-футболе / П.Ф. Ежов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2011. - N 4. - С. 78-80.

40. Футбол в зале. Система подготовки, 86 с. С.Ю. Тюленьков. М.: Терра-Спорт, 2000 г.- 86с.

41. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов / С.Б. Диас, В.Н. Селуянов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 9. - С. 15.

42. Гендерные особенности физиологического обеспечения двигательных навыков в футболе / Л.В. Капилевич [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 11. - С. 40-42.

43. Скорость формирования моторных программ в центральной нервной системе как критерий определения функционального состояния человека при учебно-информационных и спортивно-тренировочных нагрузках / Н.Д. Овчинников [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 11. - С. 43-46.

44. Скорович С.Л. Диагностика биомеханических функций опорно-двигательной системы высококвалифицированных игроков в мини-футбол (футзал) / С.Л. Скорович // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 11. - С. 53.

45. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов / А.В. Антипов, В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 1. - С. 68.

46. Губа В.П. Определение и анализ эффективности потенциальных возможностей высококвалифицированных игроков в мини-футбол (футзал)

на основе комплексной диагностики функциональных показателей / В.П. Губа, С.Л. Скорович // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 1. - С. 66-68.

47. Паломарес Э.М.Г. Сравнительное изучение скорости передвижения с мячом и без мяча нападающих и защитников 14-16 лет бразильской команды / Э.М.Г. Паломарес // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - N 4. - С. 55-58.

48. Ежов П.Ф. Программа подготовки футболистов групп спортивного совершенствования на специальноподготовительном этапе / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 4. - С. 69.

49. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнения в футболе / П.Ф. Ежов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 2. - С. 72-73.

50. Левин В.С. Объем двигательных перемещений футболистов высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности / В.С. Левин, А.К. Тихомиров // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 2. - С. 79-81.

51. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-метод. пос. - М.: Советский спорт, 2003. - 416 с.

52. Владимир Попов: Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издательство: Олимпия-Пресс, 2006 г.- 224.

53. Накрохин В.В., Малькин А.М. Основы подготовки бегунов на короткие дистанции: учеб.-метод. пособие. Красноярск: СФУ Ин-т цв. металлов и золота, 2007.-140 с.

54. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. С. Ю. Тюленьков ; Москва : Физическая культура, 2007.-352 с.

55. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол; Тренировка специальной работоспособности футболистов. -М.: Спорт Академ Пресс, 1994.-87 с.

56. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2004.-192 с.

57. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

58. Б.Г.Чирва - М.: ТВТ Див., 2008, Минск. ... Описание. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. Б.Г.Чирва – М.: ТВТ Див., 2008 г. – 336 с.

59. Арутюнян Т.Г., Федоров В.И. Подготовка легкоатлетов - спринтеров: учебное пособие для студентов всех спец. форм обучения.

60. Мельникова Т.В., Криницкий Е.В. Физ.Культура. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх. "СибГТУ", 2012, -64 с.

61. Акробатические упражнения в подготовке футболистов / Р. З. Исянов, Р. А. Акрамов 51,[3] с. ил. 22 см Ташкент Медицина УзССР 1988.

62 Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимп. лит., 2003. - 271 с.

63. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989.-192 с.

64. Редактор Е.Е. Колосова. Мин. культуры СССР- Главиздат. из-во "физра и спорт". М.:1953.

65. Массимо Люкези. Футбол. Анализ тактики атакующих действий. Издательство: ТВТ Дивизион. 2008.- 236 с.

66. Мякинченко
Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта М.: "ТВТ Дивизион", 2005.- 338 с.

67. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: Учебно-методическое пособие / Лобачев В.С.. - М.: Советский спорт, 2006 - 120 с

68. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра. – М.: Советский спорт, 2005. – 176 с.

69. В. С. Лобачев.
Физические упражнения для развития мышц задней поверхности голени.: учебно-методическое пособие. 2009.-136 с.

70. Лопатина Т.А., Лопатин Ю.Е. Развитие силы, быстроты, выносливости в процессе самостоятельных занятий: уч. пособие/ КрасГАСА. Красноярск, 2006. - 67 с.

71. Анатолий Бондарчук.
Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса.
Олимпия Пресс. Библиотека легкоатлета. 2007. - 272с.

72. Исследование показателей частоты сердечных сокращений и энергозатрат у юных игроков занимающихся футболом и мини-футболом
Костюнин А.В.
Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 93-96.

73. Характеристика скоростно-силовых способностей квалифицированных игроков, занимающихся классическим футболом и мини-футболом
Харламов А.А.
Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 10. С. 289-292.

74. Профессиональные клубы как катализатор эволюции мини-футбола (футзала) в автономную модификацию классического футбола
Алиев Э.Г.
Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 14-18.

75. Привлечение детей к занятиям и сохранение их в секции футбола и мини-футбола
Бабинов В.Ф.
В сборнике: Теоретические и прикладные вопросы образования и науки сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. 2014. С. 18-20.

76. Футбол и мини-футбол в образовательных учреждениях как средства адаптации к занятиям физической культурой
Руцкой И.А.
Научный поиск. 2014. № 4.1. С. 33-37.

77. Анализ структуры организационной деятельности территориальных федераций футбола по развитию мини-футбола (футзала)
Алиев Э.Г., Андреев О.С., Демин А.А.
Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 8 (78). С. 12-15.

78. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6-10-летних школьников, занимающихся футболом
Максименко И.Г., Самер М.Д.
Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 5. С. 50-54.

79. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол
Колодницкий Г.А.
пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва, 2011. Сер. Работаем по новым стандартам

80. Влияние занятий футболом на спортсменов с нарушением интеллекта
Никифоров Д.Е.
Социальная политика и социология. 2013. № 4-1 (96). С. 74-80.

81. Эффективность круговой тренировки в процессе обучения техническим приемам игры у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом
Кузнецов Р.Р.
Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 68-70.

82. Использование силовых упражнений в тренировке студентов, занимающихся мини-футболом
Седашов О.А.
В сборнике: Теория и практика инновационного развития кооперативного образования и научиматериалы международной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов. Белгородский университет кооперации, экономики и права. Белгород, 2010. С. 389-394.

83. Влияние занятий футболом в условиях спортивного интерната на соматическое развитие мальчиков и юношей 11-17 лет
Швай А.Д., Чижик В.В., Романюк В.П.
Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2006. № 12. С. 152-158.

84. Некоторые особенности социализации и самореализации подростка в структуре занятий футболом
Зубанов В.П., Руденко Е.Н., Шварцкопф Е.Ю.
Психология, социология и педагогика. 2014. № 12 (39). С. 21-23.

85. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки
Кошбахтиев И.А., Кайпов Н.А., Разуваева И.Ю.
Молодой ученый. 2015. № 2. С. 101-104.

86. Занятие футболом в формировании общефизической подготовки студентов

Кутергин Н.Б., Клименко Б.А., Егоров Д.Е.
В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях Сборник статей VII международной научной конференции. 2011. С. 209-212.

87. Эхокардиографические показатели функционального состояния левого желудочка у лиц юношеского возраста, занимающихся профессиональным футболом

Кулиев Ф.А., Мехтиев У.Э., Зейналов А.Ф., Исмаилова С.С.
Свет медицины и биологии. 2013. Т. 9. № 4-2 (42). С. 32-35.

88. Анализ интегральной подготовленности студентов отделения спортивного совершенствования, занимающихся футболом

Кошбахтиев И.А., Сейтмуратов Т.Ш.
Молодой ученый. 2014. № 18. С. 85-87.

89. Определение научно-обоснованных средств для занятий футболом студентов отделения спортивного совершенствования

Кошбахтиев И.А., Сейтмуратов Т.Ш.
Молодой ученый. 2014. № 18. С. 87-90.

90. Комплексная оценка спортивной подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом

Ержанов Р.А.
Молодой ученый. 2014. № 18. С. 71-74.

91. Особенности управления коллективом обучающихся, занимающихся футболом

Хахалев Д.О., Козырева О.А.
В сборнике: РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА Сборник статей Международной научно-практической конференции. НАУЧНЫЙ ЦЕНТР «АЭТЕРНА». 2014. С. 57-59.

92. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем

Губа В.П., Маринич В.В.
Спортивный психолог. 2014. № 2 (33). С. 68-74.

93. К вопросу оптимизации занятий футболом в процессе внеклассной работы с учащимися младшего школьного возраста

Аникин А.И., Артюшин С.А.
В книге: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся

мире Материалы конференции: тезисы докладов XI научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. Ответственный редактор: Прокудин Б.Ф.. 2001. С. 36.

94. Некоторые основы социализации и самосовершенствования обучающихся, занимающихся футболом
Иванов М.Г., Козырева О.А.
В сборнике: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян А.А.. Уфа, 2015. С. 52-54.

95. Методика тренировки, направленная на развитие скоростных качеств и преодоление скоростного барьера у студентов, занимающихся футболом
Панченко П.К.
В сборнике: Молодежь и XXI век - 2015 материалы V Международной молодежной научной конференции в 3-х томах. Ответственный редактор: Горохов А.А.. Курск, 2015. С. 343-346.

96. Спользование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки
Клиот Д.Б., Ахмедов М.М., Банасько А.Л.
Проблемы педагогики. 2015. № 1 (2). С. 50-62.

97. Влияние занятий мини-футболом на развитие двигательных способностей юношей старших классов
Держинская Л.Б., Воропаев В.В.
Научные труды sworld. 2013. Т. 52. № 3. С. 71-74.

98. Интегральный анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов, занимающихся футболом в спортивной секции
Гречишкина С.С., Силантьев М.Н., Иванцов Е.А.
Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 56-61.

99. Эффективность интегрального развития специального внимания у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом (футзалом)
Маевский К.В.
Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 100.

100. Интегральная методика подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции специального внимания
Маевский К.В.
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 5. С. 48.