



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
48,66 % авторского текста

Выполнил:
студент ОФ-514-073-5-1 группы
Сапармырадов Ыслам
Мухамметдурдыевич

Работа *рекомендована* к защите
« 5 » 05 2023
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.

Научный руководитель:
доктор медицинский наук,
профессор Юлиана Германовна
Камскова



Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	6
1.1 Анатомо-физиологические и психологические характеристики юных футболистов	6
1.2 Изучение и учет индивидуальных особенностей при подготовке юных футболистов	11
1.3 Основы тренировочного процесса и виды подготовки юных футболистов	16
1.4 Анализ программ технико-тактической подготовки юных футболистов	25
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИСЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы.....	33
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки юных футболистов.....	37
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы технико-тактической подготовки юных футболистов.....	45
Выводы по второй главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний день, так же, как и хоккей, футбол является одним из самых популярных видов спорта, как среди любителей поболеть, так и среди желающих поиграть.

Во все времена большой интерес к футболу проявляется как у взрослых мужчин, так и юных ребят. Большой профессиональный футбол собирает миллионы болельщиков по всей стране на стадионах и перед экранами телевизоров и позволяет всем им в течение одного матча, длящегося около трех часов в общей сложности, получить большую долю задора и азарта, адреналина и заряда энергии, а также испытать различного рода эмоции. Безусловно, чтобы существовал профессиональный футбол, необходимо воспитывать и готовить высококвалифицированных спортсменов на протяжении многих лет. И для этого существуют ДЮСШ по футболу, одной из задач которых является подготовка резерва для последующего участия в большом футболе.

Каждый второй ребенок мечтает быть похожим на таких известных футболистов, как Виктор Онопко, Александр Кержаков, Андрей Аршавин, Криштиану Роналду Роберт Левандовски, Лионель Месси и многие другие, и готов пройти все трудности подготовки в процессе становления профессионального спортсмена [2].

Конечно, нельзя не говорить и о том, что учебно – тренировочный процесс в футболе позволяет и решать другую задачу: воспитание чувства дружбы, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; развитие таких ценных моральных качеств, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, самостоятельность и чувство уверенности в своих силах и способностях, что является немаловажным фактором для полноценного формирования личности ребенка [3; 5; 17].

Основой для стопроцентной реализации всех вышеперечисленных аспектов, бесспорно, является качественный и продуманный учебно – тренировочный процесс. Каким он должен быть? Какие требования к нему должны предъявляться? Что следует учитывать, чтобы добиться высоких результатов? В чем заключается работа тренера и самих воспитанников на каждом занятии на протяжении всего учебно-тренировочного периода? С какими проблемами сталкиваются ДЮСШ по футболу при обучении юных воспитанников?

Ответами на все эти вопросы могут быть исследования многих ученых – педагогов, тренеров – практиков, а также футбольных экспертов. Но есть такие вопросы, которые недостаточно освещены в литературе данной спортивной области или требуют постоянного изучения с целью выявления современных методов и подходов для успешной реализации учебно-тренировочного процесса юных футболистов [16].

В связи с этим, можно сказать, что актуальность темы данного исследования заключается в том, что подготовка юных спортсменов должна проходить комплексно, что с увеличением возраста воспитанников методы и приемы, используемые на тренировочных занятиях, должны видоизменяться с учетом возрастных и физических особенностей ребят, а также технико- тактических аспектов подготовки [11].

Цель исследования Разработать методику технико-тактической подготовки юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: методику технико-тактической подготовки юных футболистов.

Гипотеза исследования: Выдвигается предположение, о том, что эффективность технико-тактической подготовки повысится если применять тренировочном процессе упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики, а также специальные упражнения,

направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по данной проблеме, выделить основные понятия и характеристики.
2. Определить основные виды подготовки юных футболистов и значение каждого в общем результате учебно-тренировочного процесса.
3. Провести анализ имеющихся программ подготовки юных футболистов.
4. Исследовать состояние проблемы подготовки юных спортсменов на основе опроса тренеров.
5. Разработать рекомендации по разработке программ подготовки юных футболистов.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты и разработанные рекомендации могут быть применены на практике молодыми специалистами.

В процессе исследования были использованы следующие методы:

- теоретические: изучение и обобщение информации;
- анализ различной литературы;
- логический метод;
- опрос и анализ результатов.

Объем структура работы: Выпускная квалификационная работа, состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Анатомо-физиологические и психологические характеристики юных футболистов

Организм ребенка и юноши находится еще в процессе формирования, поэтому тренировочный процесс, безусловно, может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. В связи с этим на разных этапах подготовки юных футболистов следует учитывать физические и психологические особенности каждой возрастной категории воспитанников [19].

Говоря о физиологии юных футболистов, следует особое внимание уделить особенностям в поэтапном развитии сердечной деятельности, вегетативной и мышечной систем, и их взаимодействию.

Любая школа по подготовке футболистов, с точки зрения педагогики, подразделяется на следующие возрастные группы [25; 26; 27]:

- 7-10 лет (младшая группа);
- 11-14 лет (подростковая группа);
- 15-18 лет (юношеская группа) [42].

Конечно, в таком вопросе, как «возрастные характеристики» не стоит забывать о таком понятии, как «биологический возраст», который указывает на то, что дети одного и того же возраста могут по – разному развиваться физически: кто – то опережает своих ровесников, кто- то - отстает. Тем не менее такие случаи – единичные, так как в основном, развитие воспитанников происходит в соответствии с нормами, но и к таким ребятам требуется проявлять индивидуальный подход.

Рассмотрим анатомо-физиологические и психологические характеристики каждой возрастной группы отдельно.

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется тем, что именно в этот период происходят значительные изменения в строении и

деятельности организма. В этот возрастной отрезок ведущую функцию выполняет центральная нервная система, а именно – кора головного мозга.

Развитие нервной системы полностью завершается ко времени полового созревания, т.е. к 12-13 годам.

Безусловно, изменения в функциях коры больших полушарий отражаются и на поведении, и на психическом состоянии воспитанников. Дети в этом возрасте достаточно эмоциональны, но поддаются воздействию взрослых. В этот период развития очень высок авторитет тренера. Дружба между ребятами проявляется чисто внешне, каждый хочет проверить свои способности в достижении какого-либо результата [38].

Достаточные емкие изменения происходят в мышлении и памяти, развивается способность к логическому рассуждению и абстрагированию. Работа памяти выстроена по принципу «от общего представления – к конкретным действиям», а не наоборот. Поэтому для воспитанников младшего возраста правильнее преподавать тренировочный процесс целостным методом, останавливаясь на деталях его выполнения. Начиная с 7 лет и заканчивая 12 годами, у ребят достаточно интенсивно развивается память.

К 9-10 годам увеличивается контролирующая функция головной коры. Именно в этом возрасте быстрее происходит усвоение двигательных навыков, которые были получены в младшем возрасте и которые запоминаются на долгое время [1].

За счет скоростного развития двигательных функций, которые отвечают за быстроту, частоту, скорость движений и время реакции, ребята в возрасте 7-11 лет легко адаптируются к скоростным нагрузкам и показывают отличные результаты в беге [29].

В этом же возрасте характерна высокая степень растяжимости связочного аппарата, и поэтому высок рост гибкости.

В возрасте 7-10 лет наступает и период для формирования костной системы ребенка. Для костной ткани именно движение становится

активным биологическим стимулятором, от которого напрямую зависит рост организма и формирование скелета.

В этот период достаточно хрупок и податлив искривлениям позвоночник ребенка. В связи с этим нужно давать упражнения на укрепление позвоночных мышц, чтобы не допустить отклонений в развитии позвоночного столбца [28].

Также на тренировках ребят младшего возраста тренер должен давать упражнения на укрепление стопы, так как формирование конечностей еще не закончилось, а именно конечности футболиста несут большую нагрузку [12].

Развитие скелета в этом возрасте тесно связано с формированием мышц, сухожилий и суставного аппарата. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно, в связи с этим упражнения на точность, которые предлагает выполнить тренер, не совсем выполнимы для многих мальчиков.

В этом возрасте также большое значение для развития мальчиков имеет кровообращение.

Сердце мальчиков 7-10 лет маленькое, его пульс в спокойном состоянии 80-95 ударов в минуту, при нагрузке 140-170 ударов в минуту [30].

Очень сильное взаимодействие происходит между сердечно – сосудистой системой и органами дыхания, размеры которых с возрастом увеличиваются, возрастает окружность грудной клетки и ее размеры дыхательных движений.

Таким образом, можно отметить тот факт, что возможности организма 7-10 лет невелики, все происходящие процессы, связанные с ростом и перестройкой всех систем организма, требуют особого внимания со стороны тренера при тренировочном процессе.

Весь педагогический и тренировочный процесс – это комплекс упражнений, который дает знания и формирует умения для достижения

высоких результатов с помощью планомерного развития физических и индивидуальных, волевых качеств. На данном этапе тренеру необходимо учить, обучать, тренировать и воспитывать, а также определить методы общения с игроком: метод группового обучения или применять индивидуальный подход к воспитаннику. Психологический момент во взаимоотношениях между тренером и игроками заключается в следующем: чтобы каждый ребенок осознал степень важности вносимого им вклада в успех команды, нужно к каждому из них относиться как к личности.

Особенности подросткового возраста (11- 14 лет) связаны с половым созреванием мальчиков. Этот период обусловлен активным созреванием желез внутренней секреции, важнейшими нейрогормональными изменениями и быстрым развитием всех систем организма подростка. К этому возрасту головной мозг получает команду на тормозящее развитие, т.е. начинает формироваться процесс внутреннего торможения.

К 13-14 годам практически полностью заканчивается созревание двигательного анализатора человека. Именно поэтому показатели двигательной системы к 13-14 годам значительно уменьшаются.

Исследования ученых показали, что подростки, начинающие посещать тренировки в этом возрасте, достаточно медленно и с большими трудностями овладевают новыми двигательными формами.

В подростковом возрасте у мальчиков начинает усиленно развиваться и достигает высоких показателей координация и пространственная точность движений, а также умение их контролировать во времени [9].

Именно в этом возрасте довольно заметными становятся изменения, происходящие в психике ребят. Это отмечается в эмоциональных перепадах, неуравновешенности, необъяснимых поступках, вспыльчивости, преувеличении возможностей. Всему этому объяснение – интенсивное физическое развитие, половое созревание.

Нужно отметить, что в этом возрасте внимание неустойчиво. Они не могут сконцентрироваться на одном, быстро отвлекаются на посторонние темы и предметы, не способны сосредотачиваться на главном моменте. Поэтому на тренировках требуется постоянная смена и новизна упражнений, которые достаточно отличаются друг от друга своим содержанием и целеполаганием – такой прием под названием «быстрое переключение» позволяет поддерживать интерес у юных футболистов [23].

Педагогические исследования доказали, что в возрасте 11 – 13 лет дети становятся критичнее, способными анализировать. Если до 12 – 13 лет им интересен сам процесс тренировок, то сам футбол и то, каким качественным он может быть, пока не интересует. Поэтому на данном этапе очень важно стремиться делать занятия интересными и эффективно полезными. Очень важно, чтобы тренировочный процесс проходил в доброжелательной и комфортной атмосфере, которая поможет ощутить спортсмену, что рядом с ним все умеющий и понимающий наставник, а все это в свою очередь будет пробуждать желание и формировать умение самостоятельно учиться и самосовершенствоваться.

Анализ психологических аспектов обучения и развития показал, что в 11 – 12 лет еще может быть что-то недоступным для ребенка, но уже в 13-14 лет все может быть наоборот.

Таким образом, в возрасте 11- 14 лет весь тренировочный процесс – это мыслительная деятельность самого воспитанника, во время которой он самостоятельно активно обучается.

Юношеский возраст (15 - 18 лет) считается периодом завершения процессов формирования всех органов и систем. Организм подростка достиг функционального уровня развития взрослого человека. В этот период происходит интенсивный рост, за год, который может увеличиться на 5 – 7см. Параллельно с ростом увеличивается и масса тела, самый пик прибавки в весе приходится на возраст 16 -17 лет. Это связано как с интенсивным ростом, так и с нарастанием мышечной массы. Отсюда к 16-

17 годам у юношей уровень выносливости составляет 85% от уровня взрослых.

К 18 годам заканчивает формироваться костная система: происходит полное срастание костей таза, нижние отрезки грудины соединяются, полностью формируются кости стопы и характерные изгибы позвоночника.

К концу данного этапа происходит и формирование вегетативной системы.

Возрастает роль коры головного мозга в контроле процессов во всех органах, а также поведения, усиливаются процессы торможения. Спортсмены становятся уравновешенными, сдержанными в эмоциях, в поступках, психика становится более устойчивой.

Таким образом, к 18 годам организм юных футболистов полностью сформировался и готов к серьезным тренировочным процессам, результатом которых будет достижение высоких результатов [42].

1.2 Изучение и учет индивидуальных особенностей при подготовке юных футболистов

Высокие достижения в большом футболе напрямую зависят от того, насколько грамотным был подготовительный этап, который был достаточно длительным и содержательным. Поэтому значение детско- юношеской школы футбола, безусловно, велико.

Чтобы организм юного футболиста отвечал все возрастающим потребностям, необходимо регулярно проводить диагностику функционального состояния и индивидуальных особенностей воспитанников на каждом этапе подготовки спортсмена.

Для этого необходим мониторинг здоровья и физического состояния младших школьников, начиная с ранних этапов учебно-тренировочного процесса и позволяющий объективно оценить спортивные способности спортсмена и быстро установить специализацию игрока в будущем [45].

«Спортивный отбор» – это относительно длительный и содержательный процесс, охватывающий все этапы начальной спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении всех видов умений студентов и создании благоприятных условий для развития этих умений.

	Амплуа Показатели	Вратари и центр. защитники	Полузащитники, крайн. защитники	Нападающие
 7 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	122-126,4 27-31,4 10,3-10,5 112,4-123,3	116-121,2 16-20,4 10,0-10,5 109,3-119,1	122,5-127,7 21,5-25,9 9,6-9,9 124,6-136,1
 8 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	1137-144,2 36,6-41,1 10,0-10,5 128,5-132,3	119-126,2 18-26,8 9,8-10,2 118,4-125,6	128-135,2 29-37,8 9,3-9,7 132,4-138,1
 9 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	139,2-146,4 39,4-46,6 9,6-10,1 153,4-158,3	122,8-129,7 29,1-29,6 9,4-9,9 144,7-149,9	130,1-137,4 30,4-38,8 9,1-9,4 150,1-153,2

Рисунок 1 – Спортивный отбор

Известно, что силы образуются не сразу и неравномерно – они находятся в развитии ускорения и замедления. Поэтому постоянный мониторинг функционального состояния детей является важным элементом учебно-тренировочного процесса с целью дальнейшего прогнозирования их эффективности [4].

При изучении особенностей работы систем энергообеспечения в организме юных футболистов необходимо уделять больше внимания

соблюдению структуры мелкой моторики. И. П. Лип считает, что чем моложе возраст, тем больше проявляется двигательная структура [14].

Современные технологии позволяют проводить диагностику спортсменов путем применения современных технологий, которые характеризуются автоматизированными системами ведения базы данных спортсменов. Отличие таких систем заключается в получении итоговых заключений о перспективности спортсменов в авторежиме [14].

Существующие примеры технологических решений в диагностировании перспективности спортсменов показывают положительные результаты и, следовательно, есть основания для их совершенствования.

Бесспорно, процесс мониторинга должен проходить на основе педагогических, социальных и медико-биологических методов исследования.

Одними из основных требований, предъявляемых Министерствами спорта и здравоохранения, является обязательная реализация мониторинга здоровья и физического состояния юных футболистов. Это обусловлено в первую очередь потому, что, к сожалению, в практике есть случаи смерти спортсменов во время тренировок и соревнований. Известный факт, что тренировочное занятие приводит к изменениям организма, следовательно, показатели тренировочных нагрузок должны быть соответствующими состоянию спортсмена и всем нормам его возрастного развития.

Все это требует одногодичной школьной программы мониторинга здоровья молодежи, которая включает в себя следующие области:

- медицинский осмотр (УМО): два раза в год;
- тщательное обследование на основном этапе подготовки (не реже трех раз в год),
- профилактические осмотры в УТС,
- осмотр (или медицинский осмотр) во время соревнований.

Тщательное медицинское обследование позволит собрать полную информацию о состоянии здоровья и уровне подготовки юного футболиста. Если у вас есть вся доступная информация, вы можете одобрить или отклонить тренировочный и соревновательный процесс. В исследовании также представлена информация о назначении рекомендаций по лечению, профилактике и восстановлению.

На различных этапах тренировочного процесса проводится комплексное исследование для определения уровня подготовки по всем направлениям с помощью специальных тестов. Эти упражнения рекомендуются в начале и в конце цикла упражнений.

Для получения информации о функциональном состоянии юного игрока на этом этапе, степени переносимости нагрузки и скорости восстановления проводятся регулярные проверки или тесты производительности. Этот вид диагностики рекомендуется проводить регулярно [44].

Из опыта работы комплексно – научных групп было выдвинуто убеждение, что проведение специальных мониторингов здоровья и физического состояния юных футболистов необходимо для того, чтобы иметь четкую картину с позиции острой и долговременной адаптации к нагрузкам [32].

Такой вид обследования, как экспресс-диагностика, должен включать в себя следующие варианты мониторинга:

- собеседование и медицинское обследование;
- измерение пульса и артериального давления;
- запись ЭКГ;
- выполнить ортостатическую пробу с записью ЭКГ;
- компьютерный анализ пульса в покое и после обычных физических нагрузок;

- клинико-биохимический анализ крови с определением Нб, мочевины, глюкозы, КФК, АЛТ, АСТ;
- контролируйте частоту сердечных сокращений во время тренировки с помощью спортивных тестеров, таких как Polar и т.д.
- велоэргометрический тест PWC170.

Чтобы оценить тренировочную направленность используемых упражнений, можно рассчитать частоту сердечных сокращений (ЧСС) с помощью спортивного тестера в 5 зонах:

- 1) Работа, выполняемая с ЧСС 120 уд / мин: 100% аэробная направленность;
- 2) 120-140 ударов в минуту: 90-95% – аэробный, 5-10% – анаэробный;
- 3) 140-160 ударов в минуту: 65-85% – аэробные; 15-35% – анаэробный;
- 4) 160-180 ударов в минуту: 50-65% – аэробные; 35-50% – анаэробный;
- 5) 180 гребков и более: более 50% анаэробных.

После определенного микроцикла и еще одного дня отдыха рекомендуется провести быструю диагностику, которая, в свою очередь, выявит изменения в организме, чтобы оценить процесс восстановления спортсменов или только частичное восстановление или без полного восстановления, с быстрой адаптацией к интенсивным тренировочным нагрузкам [30].

Столь четкие результаты позволят произвести необходимую коррекцию функционального состояния организма и, как следствие, программы тренировок юных футболистов.

Чтобы получить полное представление о состоянии игроков, необходимо проводить динамические наблюдения на подготовительных этапах, начиная с подготовительного момента. Такая динамика параметров тренировки по разным направлениям дает возможность оценить состояние

здоровья и готовность организма к требуемой нагрузке на разных этапах тренировочного процесса [30].

Он также включает результаты биохимического анализа крови и ЭКГ, а также данные об упражнениях и восстановлении артериального давления.

Все эти количественные показатели состояния юных спортсменов, исходя из адекватных критериев оценки, помогут определить наличие или отсутствие способности достигать высоких нагрузок во время тренировок на более поздних этапах тренировок.

1.3 Основы тренировочного процесса и виды подготовки юных футболистов

Тренировочный процесс в футболе является круглогодичным и имеющим временные отрезки, которые отводятся для решения тех или иных задач учебно – подготовительного этапа.

Педагоги – исследователи считают, что обучение технике следует проводить в специальных игровых упражнениях и по времени должно быть не менее 50 % от всего тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что в таких упражнениях присутствует и тактический аспект, так называемый «индивидуальная техника – тактическая подготовка», которую внесли в раздел по обучению тактике как один из основных ее элементов [13].

Обучению технике относятся те упражнения, которые подразумевают решение вопросов развития техники.

Хотя такое разделение имеет весьма условный характер, поскольку все игровые упражнения достаточно взаимосвязанный с развитием техники и тактики [53].

Но в учебной программе для футболистов 10-12 лет тактике отводится всего лишь 10 – 12 % тренировочного времени. А ведь именно этот возраст отмечается как благоприятный период для формирования быстроты в движениях, к которой относятся быстрота оперативного мышления, скорость приема и переработки информации, переключение внимания – все это полным ходом развивается в ситуации игры. Для формирования индивидуальной тактики, что является основой для всех тактических действий, необходимо время. Поэтому, педагогической наукой предлагается тренировочный процесс по тактической подготовке разделить на обучение групповым и командным воздействиям и работу по формированию тактической основы игровых действий. Конечно, для этого требуется увеличить количество учебных часов в программах, полагающихся на тактическую подготовку [8].

Использование СФП (специальная физическая подготовка) для начинающих групп достаточно необходимо при развитии быстроты, а начиная с 3 года обучения добавляются еще и при развитии скоростно – силовых качеств. Речь идет об упражнениях, которые подразумевают многократные ударные действия ногами или прыжковые упражнения с завершением удара головой, а также рывковые упражнения, тоже завершающиеся ударным действием [10; 15; 35].

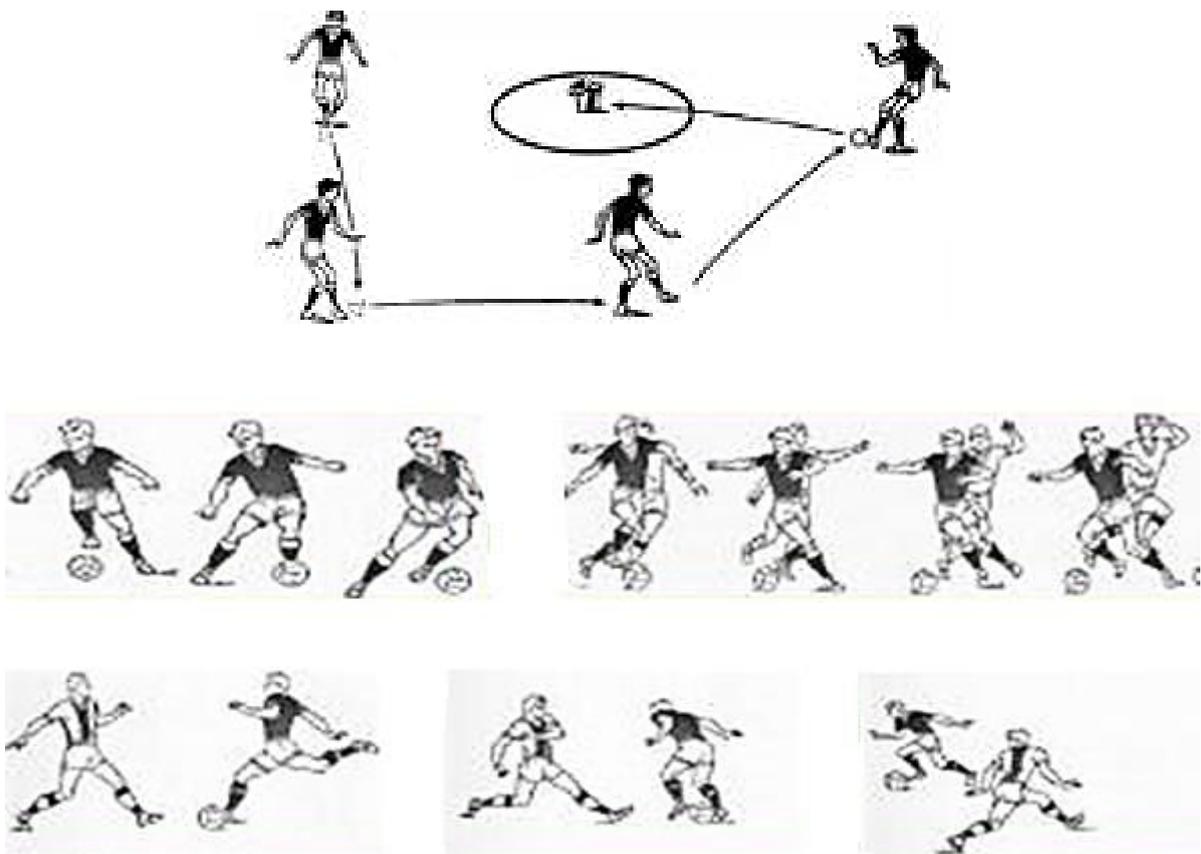


Рисунок 2 – Специальные упражнения в футболе для формирования технико-тактической подготовки

Основными средствами для формирования индивидуально технико – тактической подготовки в группе 1-го и 2-го годов обучения являются подвижные игры, которые содержат элементы футбола. Для начальных групп почти все игровые упражнения проводятся с большим количеством мячей и в несколько ворот. Эффективность таких упражнений заключается в развивающем аспекте, а также в устранении фактора скученности на поле и в быстром освоении навыков. Игровые упражнения достаточно эффективны, и в связи с этим на начальных этапах подготовки служат хорошим подспорьем в эффективном обучении [1].

Для развития навыков взаимодействия в группе для начинающих спортсменов проводятся такие подвижные игры, как «Борьба за мяч», «Мяч – капитану и др., в которых используется один мяч, но задания могут быть разнообразными [1].

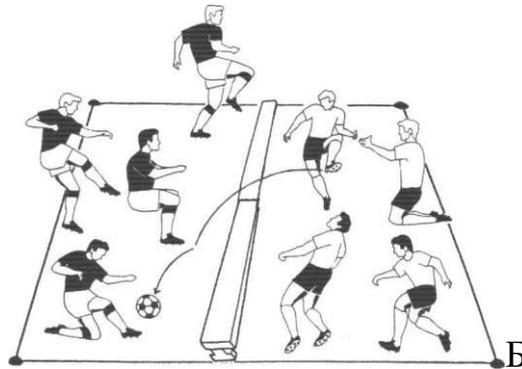
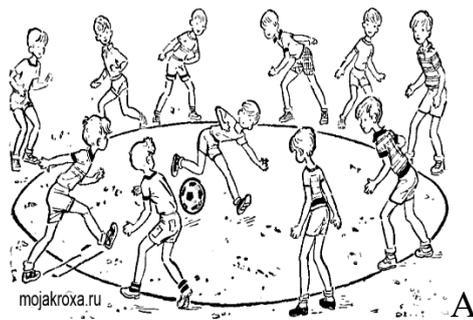


Рисунок 3 - А, Б – Техничко-тактическая подготовка юных футболистов
на развитие навыков взаимодействия в группе

Обязательным этапом перед каждым тренировочным занятием служит сообщение цели и задач занятия, а также проведение опроса с демонстрацией действий по итогам предыдущих тренировок.

Как правило, ребята 7-8 лет достаточно хорошо запоминают и с большой отдачей отвечают и показывают. Обычно это такие показательные практические действия, как:

- удары по мячу различными частями подъема и сторонами стопы;
- демонстрация элементов ударного действия;
- предпринимаемые действия при принятии мяча [53].

Показатели игровой деятельности показывают суть учебно – тренировочной деятельности, которая основана в первую очередь на технико – тактической [24].

Возрастные группы 8 – 9 и 9 – 10 регулярных соревнования пока еще нет, кроме краткосрочных турниров, в которых количество команд-участниц и уровень подготовки различные.

Все игры проводятся нами на площадках и без установления задач для получения спортивного результата. В таких мероприятиях тренеры делают акцент на технику – тактическую подготовку, но уже можно частично проводить работу по ранней специализации [29].

Для плодотворной реализации технико – тактической подготовки уделяется внимание следующим требованиям [31]:

- учёт сенситивных (период времени с наиболее оптимальными условиями для развития) периодов в развитии двигательных навыков;
- введение в учебно –тренировочный процесс подвижных игр и элементов акробатики;
- применение упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах.

Подготовка юных футболистов, в которой главную роль играют упражнения по групповым взаимодействиям и командным тактическим действиям (это упражнения с одним мячом) начинается, как правило, с 13 – 14 лет, поскольку только с этого момента условная основа игрового действия достигает стадии «созревания», при условии, что была достаточно подготовлена основа, выработанная на групповых взаимодействиях.

Проведенные исследования подтверждают такой факт, что те подходы и методики, которые используются до сих пор в начальном обучении технике владения мячом юных футболистов, требуют следующих поэтапных действий:

- 1) отработка умений ударов по мячу внутренней стороной стопы;
- 2) тренировка ударов средней частью подъема;
- 3) развитие умения жонглировать с мячом различными способами;
- 4) отработка отдельных технических приемов в совокупности с разными способами выполнения;
- 5) тренировка «в связках» с целью выдерживания последовательности сочетания приемов;

б) развитие умения контролировать мяч на протяжении всей дистанции передвижения на площадках уменьшенных размеров.

Следует отметить, что все эти названные приемы могут существовать.

Хотя многие исследователи пришли к такому выводу, что отечественные футболисты отстают от иностранных именно в технике владения мячом. Именно поэтому современные ДЮСШ по футболу должны уже на начальном этапе обучения спортсменов уделять достаточное количество времени обучению технике [33; 34].

Изучив теорию вопроса, можно сделать вывод – высокий уровень технико - тактической подготовленности юных спортсменов напрямую зависит от комплексного подхода, в котором одновременно изучаются следующие аспекты:

1. Количественные и качественные показатели структуры соревновательной деятельности юных игроков, разносторонности техники и тактики игры в зависимости от возрастной динамики.

2. Тренировочная и соревновательная деятельность напрямую связаны с содержанием технико-тактической подготовки в учебной программе ДЮСШ.

3. Учет возрастных приоритетов отдельных групп технико-тактических действий.

Если цель учебно – тренировочных занятий для мальчиков начальной и младшей групп подготовки заключается в создании предпосылок для обучения футболу, то для воспитанников среднего возраста тренировки становятся основательными изучением и отработкой техники владения мячом как в плане тренировки, так и в игре, совершенствуя свои навыки при изучении новых приемов, тем самым повышать уровень физического развития. Для воспитанников 11-15 лет необходимо процесс физической подготовки подразделять на общую специальную, причем с возрастной динамикой второму виду подготовки

(специальная) должно уделяться все больше времени из всего тренировочного процесса [43].

В средней группе отводится больше внимания на пошаговое разучивание основ техники, в старшей – отработка ранее разученных приемов в осложненных ситуациях, совершенствование таких новых технических приемов, как, например:

- вводящие в заблуждение соперника движения,
- удары головой,
- отбор мяча,
- удары с полулёта,
- с лёта и комбинации этих приемов.

В тактической подготовке при расширении круга индивидуальных действий и их отработке, рекомендуется переходить к изучению групповой и командной тактики. Но с определением амплуа футболистов пока еще не стоит торопиться – желательно, чтобы каждый футболист попробовал и испытал себя на каждом из этих футбольных позиций [46; 47].

Еще одним видом подготовки юных футболистов является тактика.

По классическому определению, тактика – это организованные индивидуальные и коллективные действия, которые реализуются по алгоритму, предусматривающий заранее обусловленное взаимодействие всех участников игры на разных ее этапах против конкретного соперника [6; 7].

Для достижения наивысшего уровня организации команды необходимо систематизировать распределенные функции или специализацию игры, в реализации которой участвуют вратарь, боковые и центральные защитники, игроки центральной линии, боковые и центральные нападающие.

В футболе систематическим считается распределение игроков на игровом поле, которое может обеспечить высочайший уровень

маневренности в защите, в атаках с учетом полного соответствия индивидуальных характеристик игроков.

Индивидуальные тактические действия следует рассматривать с учетом игровой специфики каждого футболиста:

– в атаке – это «открывание», «обманный увод», «создание численного большинства на определенном участке поля», «ведение», «обводка», «удары по воротам», «передачи мяча»;

– в обороне – «закрывание», «перехват и отбор мяча», «преследование игрока с мячом и без мяча», «страховка».

В учебно – тренировочном процессе юношей 14 – 16 лет важную роль имеет освоение технических приемов. В связи с этим программа тренировок выстраивается в форме отработки сложных комбинаций, упражнений на формирование скоростных качеств и развитие тактических качеств. Безусловно, большое внимание уделяется и гимнастике, игровым упражнениям и эстафетному бегу. В этой группе также недопустимы продолжительные нагрузки [30].

Физиология юношей 16-18 лет позволяет проводить тренировки, сравнимые с тренировочным процессом взрослых футболистов. Цель занятий – работа с мячом. Но теперь уже она дополняется комбинированными упражнениями, комплексами на развитие скоростных качеств и тактических навыков. В программе каждого тренировочного занятия включена персональная подготовка игрока в соответствии с его амплуа. Проводятся тренировочные игры, цель которых озадачить каждого игрока. Тренировка приобретает характер командного занятия. На котором осуществляется отработка взаимодействия игроков различных позиций и овладение техническими приемами [48].

В программу подготовки старшего возраста футболистов также входит гимнастика, стартовые упражнения с мячом и без него, эстафетный бег. Рекомендуются во избежание переутомления от монотонности тренировок проводить различные скоростные упражнения с активными

паузами для отдыха. Для этого возраста уже будет уместным знакомство с тактикой современного футбола. Необходимо настраивать спортсменов на выполнение тактических задач, выполнение которых приведет к высоким спортивным результатам [20].

Таким образом, основными видами подготовки юных футболистов следует считать:

- система психологических воздействий для сформированности спортивного характера;

- развитие волевых качеств: уверенность в своих силах, выдержка и самообладание, сила воли, воля к победе, настойчивость, терпение, решительность, дисциплинированность;

- развитие двигательных способностей:

- А) двигательная выносливость (данный вид способности является фактором, который устанавливает длительность поддержания заданной мощности работы. Сопротивление определяется как количеством кислорода, поступающего в работающие мышцы, так и адаптацией мышц к интенсивной и длительной работе. Это зависит от условий игры и отражается на способности спортсмена проявлять силовые свойства с течением времени);

- Б) силовые способности (этот тип способности – способность преодолевать внешнее сопротивление. Сила сокращения скелетных мышц характеризуется тремя категориями физиологических факторов: центральными нервными, периферическими и энергетическими. Наличие этих физиологических факторов требует использования различных методов специальной физической культуры для развития взрывной реактивности в циклической деятельности футболистов);

- В) КПД двигателя (это два независимых показателя для человека в ограниченное время: скорость и скорость);

- Г) координационные способности (данный вид умения влияет на соотношение или порядок внешних и внутренних сил, возникающих при

решении двигательной задачи, и обеспечивает достижение необходимого эффекта при полном использовании двигательного потенциала спортсмена и улучшает его состояние, физическую подготовленность, роль и соблюдение спортивных упражнений) [9];

- техническое обучение;
- овладеть спортивными приемами: начальная подготовка, этапы детальной тренировки с этапом развития и закрепления навыков и совершенствования навыков.
- тактическая подготовка.

1.4 Анализ программ технико-тактической подготовки юных футболистов

Существующие исследования анализа программ подготовки юных футболистов пришли к выводу, что имеющаяся на сегодня практика подготовки юных футболистов, к сожалению, включает только безмерное количество тренировок по освоению и отработке умений и навыков, которые впоследствии не применяются в соревновательной практике [51].

То есть начальная подготовка, к сожалению, не имеет преемственности с реальным футболом, который будто является ее отдельной частью, а не продолжением. Как утверждают специалисты, с такими умениями и навыками, которые имеет футболист, окончивший ДЮСШ по футболу, невозможно составить конкуренцию на этапе профессиональной игры в футбол.

В практике существует достаточное количество программ подготовки юных футболистов. Нами были просмотрены несколько.

Программа, представленная Российским футбольным союзом под названием «Типовая программа спортивной подготовки футболистов в возрасте 6-9 лет», рекомендована для организации подготовительной работы при подготовке юных футболистов.

Программа подготовки этого возрастного периода разделена на следующие этапы:

– этап «Мяч», в котором два блока – «Техника передвижения» и «ведение мяча». Перед практическими рекомендациями дан перечень ключевых умений и навыков, которые должны быть приобретены воспитанниками в результате прохождения этого этапа;

– этап «Мяч + ворота», в котором три блока – «Техника передвижения», «Ведение и развороты», «Удар». Также имеется список с указанием ключевых умений, которыми должен владеть юный футболист по итогам прохождения данного этапа;

– этап «Мяч + ворота + соперник» состоит из трех блоков: «Ведение и финты», «Отбор мяча», «Удар», также имеется список с ключевыми умениями;

– этап «Мяч + ворота+ соперник + партнер», который имеет шесть блоков: «Передача мяча», «Остановка(приём) мяча», «Ведение и финты», «Отбор мяча», «Удар» и «Игра головой», и тоже сопровождается списком ключевых умений.

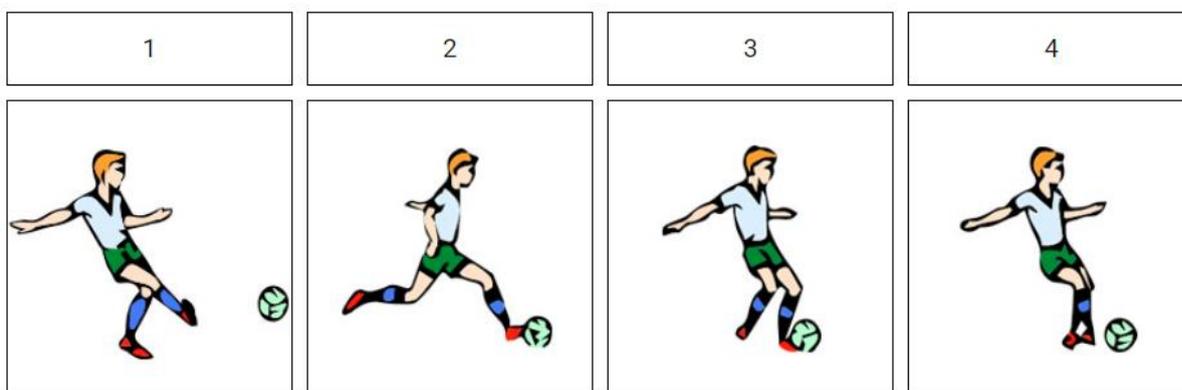


Рисунок 4. – «Передача мяча», «Остановка(приём) мяча», «Удар», «Ведение и развороты»,

Каждый новый этап имеет подробное описание и методические рекомендации по организации тренировочных занятий.

Такая поэтапная подготовка является положительным моментом

данной программы и, можно предположить, что данная программа, построенная по принципу «от простого к сложному», на практике достаточно оправдывает свою методическую направленность.

Действительно, каждый новый этап обусловлен тем, что к полученным умениям на предыдущем этапе тренировок добавляются новые при условии, что имеющиеся тоже отрабатываются и оттачиваются. Такой принцип позволяет соблюдать нормы и регламенты нагрузок, не допускать перегрузки и перенапряжения, а также благоприятствует легкому и непринужденному запоминанию новых технико - тактических приемов [49].

Для анализа рассмотрим еще одну программу, которая называется «Комплексной методикой развития и обучения юных футболистов», которую предложили Д.Л. Корзун и В.А. Колета, В.А. Переверзев [22].

По мнению этих авторов, футбол – это в первую очередь игра, следовательно, весь учебно – тренировочный процесс должен быть похожим на игру, даже если он проходит без мяча. Для разработки комплексной методики они взяли за основу мнение В.А. Кашкарова и В.А. Перепекина, которые были солидарны в том, что игра позволяет освоить все компоненты футбола, а в упражнениях – только отдельные элементы, что игра позволяет развиваться оперативному мышлению и ориентировке. Качества, которые помогают формировать умение визуально воспринимать игру, не оставляя мяч из-под контроля [21; 39].

Причины разработки этого метода комплекса Д.Л. Корзун, В.А. Колета заключил, что до сих пор не было оптимального решения проблем, связанных с соотношением азартных игр и неазартных игр в программах обучения юных футболистов, а также отсутствием метода, который мог бы помочь укрепить процесс обучения технологиям. тактические действия юных футболистов [22].

В своем тестовом эксперименте авторская группа, упомянутая выше, предложила авторскую комплексную методику корректировки средств технико-тактической подготовки юных футболистов и изменения объема

таких разделов, как технико-тактическая подготовка, спорт и игра всех открытых, физических качеств юных футболистов от 8 до 10 лет [22].

Таким образом, данная авторская методика предусмотрела следующие изменения:

- в разделе «Технико – тактическая подготовка» вместо отведенных по программе М.Я. Андружейчика 66 часов было дано 76;
- в разделе «Подвижные игры» – 50 часов изменено на 60;
- в разделе «Спортивные игры» – 22 часа на 34;
- в разделе «Физические качества» вместо 62 часов всего 30.

Авторская методика предусматривает использование специализированных инструментов в его подходе и способствует выработке сложных технико-тактических координационных мероприятий, закрепленных в игре [9].

Данная авторская программа разработана с учетом следующих методических моментов:

- увеличение объема специализированных фондов,
- возрастные критерии для согласования комплексных тренировок по нормативной шкале [18];
- темпы прибавки параметров физической и технической подготовленности по комплексу программных контрольных нормативов.

В рамках данной авторской методики были разработаны микроциклы на временной отрезок времени, равный неделе, а также конспекты тренировочных занятий, в которых были выявлены такие особенности:

- увеличено время на основную часть за счет сокращения подготовительного шага на 10 минут с включением 2-3 подвижных игр и / или занятий спортом, которые будут напрямую связаны с содержанием основной части тренировки;
- последняя часть была наполнена упражнениями на восстановление дыхания и расслабление мышц;
- тренировка проводилась на футбольном поле с воротами 2-3

метра или 2 раза по 5 метров.

- продолжительность урока 90 минут.

В программе принято использование в тренировочном процессе юных спортсменов следующих методик:

1. Игры: Этот метод следует использовать на всех уроках, так как игра может формировать технические и тактические действия футболистов в различных ситуациях и конфликтных ситуациях.

2. Конъюгат: метод, который за счет комплексного развития физических свойств (скорости, ловкости) формирует технику юных спортсменов в создаваемых игровых ситуациях;

3. Повторение: метод включает в себя несколько повторений техник в тренировочном процессе (например, упражнения для достижения цели, в которых упражнения выполняются мальчиками в колонне с несколькими людьми, а перерыв – это время для возврата к гол, столбец и время товарищей по команде);

4. Соревновательный: аналогичен методике игры, но еще более регламентирован (например, команды - игра 7х7 человек (6 полевых игроков и вратарь). Два 25-минутных тайма с 10-минутным перерывом и т.д.).

Конечно, авторы учитывали реальные способности детей, их игровой опыт и в этом смысле были сформулированы задачи, соответствующие их развитию и обучению.

Мобильные телефоны используются на различных этапах обучения и упрощены для соответствия условиям игры.

Точно так же заключительный этап обучения включал игры, которые выполняли функцию подготовки нервной системы, мышц, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

Внедрение подвижных игр, которые связаны с технико-тактическими средствами основной части занятия, способствует формированию у юных спортсменов произвольного внимания, наблюдательности, реакции и

мышления игры [41].

Положительным моментом авторской программы является то, что в ней предусмотрена логическая последовательность, которая начинается с упрощенных спортивных игр для мобильных устройств и заканчивается игрой в футбол на мини-кортах с разным количеством игроков.

В большинстве современных футбольных программ для детско-юношеских спортивных школ предложенные в нормативных документах методики технической подготовки прописаны для детей в возрасте 6-7 лет. Практически все программы предлагают тренировку техники с непосредственным ознакомлением с футбольной техникой с последующим исправлением ошибок, включая ведение мяча, жонглирование землей, попадание в ворота и т.д. Но не будем забывать, что минимальный возраст для поступления в ДЮСШ по футболу – 4 года, и в этом возрасте у детей достаточно низкий уровень координации, поэтому выполнение простейших приемов порождает определенные трудности, т.к. не могут составить четкого представления о себе [9; 50].

Поэтому тренер должен выбирать упражнения, которые настолько выполнимы, чтобы начинающие футболисты могли выполнять их с максимальной точностью и с меньшим количеством ошибок. Эти упражнения на лидерство в основном сосредоточены на овладении структурой технического двигателя. Для создания наглядной модели двигателя указанные выше упражнения необходимо выполнять стабильно.

Поэтому следует отметить, что существующие программы и методы обучения молодежи футболу требуют пересмотра многих структурных элементов, возможно, внедрения новых методов и приемов, а также разработки нового системного подхода к развитию и совершенствованию футбола. методы и существующие методы тренировки юных футболистов.

Выводы по первой главе

Изучив научно – методическую литературу по теме исследования, можно сделать следующие выводы:

– задача тренера, готовившего юных футболистов, зная анатома – физиологические и психологические особенности своих воспитанников, применяя свой авторитет, требовательность и показывая пример, проявляя доброжелательность;

1. способствовать воспитанию психических функций и таких спортивных качеств, как трудолюбие, настойчивость, упорство и мышление, воля к победе и целеустремленность и т.д.;

2. благоприятным возрастом для начала посещения ДЮСШ по футболу считается возраст 7-10 лет, но не стоит забывать о том, что физические возможности детей данного возраста невысоки, что происходящие непрерывные процессы развития в организме требуют внимательного отношения и педагогического контроля на протяжении всего времени тренировочного процесса;

3. весь учебно – тренировочный процесс подготовки юного футболиста состоит из основных видов и этапов подготовки, каждый из которых имеет свои цели и задачи, методы и приемы; все этапы подготовки тесно взаимосвязаны между собой и направлены на достижение единой общей цели – подготовка футболиста для участия в профессиональном футболе;

4. проведение мониторинга и диагностики юных футболистов на всех этапах подготовки – неотъемлемая часть учебно – тренировочного процесса, результаты которой позволяют тренеру сделать заключение о перспективности юного футболиста;

5. к видам мониторинга и диагностики юных футболистов относятся:

- биомедицинское исследование статуса студента
- степень усвоения устаревшего содержания обучения и темп обучения;
- показатели результативности соревновательной деятельности детей (физических лиц);
- показатели физической подготовленности по результатам тестирования;
- данные о выполнении тестов специальной (технической) подготовки игроков и вратарей;

Существующие программы обучения молодых игроков требуют изучения новых методов и технологий для повышения уровня подготовки молодых игроков.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе МОАУ СОШ №147 г. Челябинска. В нем приняли участие воспитанники данного учреждения в возрасте от 13 до 18 лет в количестве 27 человек (контрольная группа – 15 человек и экспериментальная группа – 12 человек) с одинаковым уровнем физического развития. Экспериментальная группа занималась по пилотной программе.

Данное исследование было проведено на основе экспериментальной тренировочной программы для юных футболистов, которая имеет разделы, предусмотренные для каждого игровой специальности отдельно. Все тренировочные упражнения и степень нагрузок устанавливались с учетом рекомендаций научно – методической литературы [52].

Реализация развития работоспособности футболистов с учетом амплуа возможна при условии выполнения трех задач:

- 1) Развитие функций сердечно – сосудистой системы;
- 2) Развитие трудоспособности мышц ног;
- 3) Развитие скоростной выносливости [6; 7].

Эксперимент проходил в два этапа:

6. первый этап заключался в обследовании возрастных групп – 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет всех игровых амплуа;

7. второй этап подразумевал проведение педагогического опыта с целью выявления эффективности применения разработанной экспериментальной программы индивидуальной подготовки игроков разных специальностей, которая имела временной отрезок – в течение четырех недель (микроциклов).

Цикл 1: общий для всех игроков, независимо от роли. Задача велосипеда – подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к развитию их функций по повышению аэробной производительности. Важнейшие виды деятельности – беговые лыжи, бег на длинные дистанции.

Цикл 2: тренировочные задания в зависимости от роли игрока. Задача велосипеда общая для всех: развитие сопротивления мышц ног. С третьего дня цикла во второй части тренировки выполнялись задания на развитие необходимых физических характеристик с учетом специализации игры, а со второй недели количество этих заданий увеличилось на 20-25%.

Цикл 3: первая половина тренировки направлена на развитие силовой выносливости мышц ног у всех футболистов, независимо от роли, а вторая половина урока посвящена выполнению упражнений для развития основных физических характеристик на каждую роль отдельно:

8. для нападающих – для развития максимальной анаэробной силы и быстрой выносливости;
9. для полузащитников и защитников – для развития аэробных и гликолитических навыков, то есть смешанной выносливости;
10. для вратарей – на развитие скорости – силы и скорости реакции.

Цикл 4: в течение 6 дней футболисты всех игровых амплуа выполняют упражнения на развитие «своих ведущих» физических качеств. В этом цикле предусмотрено выполнение большого количества специальных упражнений.

Время работы и отдыха устанавливаются в связи с частотой сердечных сокращений.

В шестой день каждого микроцикла проводятся контрольная тренировочная игра на все игровое поле и действия и процедуры, направленные на восстановление.

Для стопроцентного выполнения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

- теоретический: изучение и обобщение информации;
- анализ различной литературы;
- логический метод;
- опрос и анализ результатов (метод математической обработки и анализа полученных данных).

Теоретический метод был обусловлен изучением научной литературы, статей. Для его реализации были изучены общие вопросы, касающиеся физического и психологического воспитания юных спортсменов, вопросы, связанные с возрастными особенностями, а также все основные аспекты в рамках учебно – тренировочного процесса: виды подготовки, этапы подготовки т.д.

Под анализом различной литературы следует понимать анализ методической литературы по данной проблеме, а также рецензирование нескольких вариантов программ подготовки юных футболистов с целью выявления положительных моментов в создании оптимальных условий для подготовки юных футболистов.

Логический метод был использован при анализе программ подготовки на этапе выявления положительных моментов, сравнивая предполагаемый результат с учетом всех нюансов учебно-тренировочного процесса (возрастные особенности, амплуа игроков, медицинские, физиологические и психологические нормы).

Метод опроса заключался в предложенном перечне вопросов, состоящих из семи пунктов, на каждый из которых респондент должен был высказать свое личное мнение, руководствуясь своим личным опытом.

Кроме того, был проведен опрос тренеров, работающих с данными юными футболистами из МБУ СШ «Академия футбола» г. Челябинска. Данном опросе приняли участие 12 тренеров. Все тренеры имели достаточный опыт работы (4 человека – опыт работы больше 20 лет; 3 человека – опыт работы 10-19 лет; 2 человека – опыт работы 5-9 лет; 3 человека – опыт работы до 5 лет).

Цель данного опроса заключалась в том, чтобы выявить проблемы, с которыми сталкиваются тренеры в процессе подготовки юных футболистов, и разработать практические рекомендации по разработке программ подготовки.

Опрос проводился по заранее продуманному и составленному вопроснику, состоящему из 7 вопросов. Опросник содержал 7 вопросов, касающихся всего учебно-тренировочного процесса и подразумевающих индивидуально сформулированного ответа, основанного на личном опыте респондента.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки юных футболистов

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно — эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.[42,56]

Подготовка футболистов начинается в восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет. ФССП по виду спорта футбол утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов. Подготовка футболистов 8-10 лет соответствует начальному этапу.

Общая схема реализации системы подготовки юных футболистов

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	4	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей ампула.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Основы методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,

игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Техническая и тактическая подготовка (далее – ТТД)

Техническая подготовка в группах начальной подготовки. Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях

целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.[9]

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.[59]

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и

после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку — сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.[9]

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

При планировании тренировочной нагрузки в футболе используют: 40% - на физическую подготовку, 30% - на тактическую и 30% - на техническую. Только в зависимости от возраста спортсменов меняется соотношение времени, выделяемые на подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства специфической и неспецифической нагрузки, использованных в подготовке юных футболистов была почти одинаковой в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 2

Распределение нагрузки тренировочного процесса (часы)

Группы		1	2	3	4	5	6
КГ	специф. нагрузка	32	32	30	32	30	40
	неспециф. нагрузка	32	32	34	32	34	24
ЭГ	специф. нагрузка	20	28	30	26	36	42
	неспециф. нагрузка	44	36	34	40	30	22

Из специфических средств в футболе предпочтение отдавалось упражнениям технико-тактической направленности (55%), а из неспецифических предпочтение отдавалось кроссу (31%).

Изучать динамику уровня физической подготовленности в период подготовки юных футболистов необходимо, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно- тренировочного процесса.

Таблица 3

Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,06±0,09	1,99±0,04	1,95±0,03
Бег 50 м, сек	7,54±0,17	7,42±0,21	7,32±0,22
Бег 7x50 м, сек	69,4±1,5	67,8±1,7	67,4±2,1
Вертикальное выпрыгивание, см	38,1±4,3	40,2±2,5	40,4±3,1
Бег 3000 м, сек	788,0±25,1	764,0±22,0	760,0±21,0

Изучение физической подготовленности контрольной группы в тренировке (табл.3). В контрольной группе произошли изменения во всех показателях.

Для наглядности динамика отдельных двигательных качеств показана на рисунке 5.



Рисунок 5. Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях. Наибольший прирост 9% был отмечен в тесте бег на 3000 м и в прыжке вверх 10%, наименьший прирост 5% в тесте бег на 50 м (табл.4, рис.6).

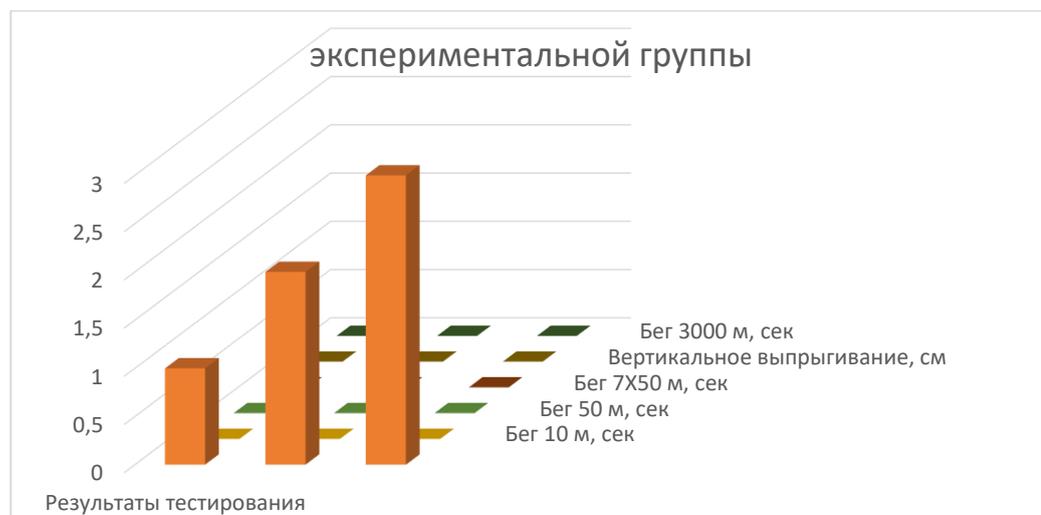


Рисунок 6. Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Таблица 4

Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,09±0,05	1,97±0,06	1,95±0,08
Бег 50 м, сек	7,55±0,17	7,39±0,21	7,3±0,20
Бег 7x50 м, сек	70,2±1,1	66,9±2,0	66,4±1,8
Вертикальное выпрыгивание, см	37,8±4,7	40,8±3,1	41,5±3,3
Бег 3000 м, сек	779,0±26,0	728,0±24,0	729,0±25,0

Контрольная группа – занималась по традиционной методике, экспериментальная группа – по разработанной нами методике.

Для определения эффективности разработанной методики мы использовали тесты на определение уровня физической подготовленности юных футболистов: бег 15 м с места, сек.; бег 15 м с хода, сек.; челночный бег 7x50 м, сек.; 12-ти мин бег, м; 5-ой прыжок, м.

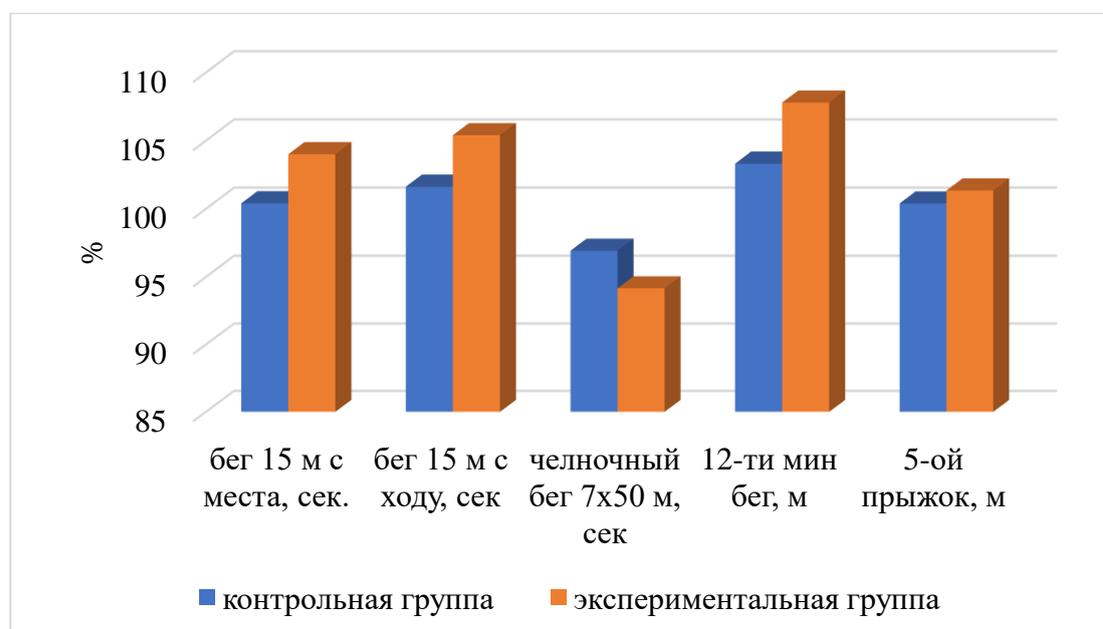


Рисунок 7 – Изменение показателей физической подготовленности юных футболистов

Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 7. Из результатов исследования следует, что во всех проверяемых показателях, были зафиксирован прирост как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако результаты исследования экспериментальной группы были выше.

Таким образом, разработанная методика на совершенствование технико-тактической подготовки юных футболистов подтверждается через результаты исследования по показателям физической подготовленности спортсменов.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы технико-тактической подготовки юных футболистов

Мы рассмотрели физическое развитие и структурные аспекты подготовки учеников к футбольной школе, и как все вышеперечисленные показатели зависят от конкретных характеристик игры и возраста спортсмена.

С целью эксперимента были проведены тесты, в которых участвовали юные спортсмены от 13 до 14 лет, от 15 до 16 лет и от 17 до 18 лет, а также игроки с разными ролями. Целью данного теста было определение уровня общефизических способностей и развития основной моторики юных футболистов.

Проведя сравнительный анализ показателей, можно утверждать, что возраст становится важнейшим критерием, влияющим на рост и вес, показатели общей физической работоспособности, аэробной работоспособности и важнейшие двигательные характеристики [40].

Кроме того, тесты показали, что рост и вес футболистов всех возрастных групп у вратарей выше, чем у игроков других ролей.

В случае футболистов от 13 до 14 лет следует отметить, что показатели физической подготовленности и аэробной работоспособности выше у защитников, а самое низкое значение – PWC170; Даже для проведенное тестирование позволило сделать вывод о том, что в возрасте

13-14 лет футболисты могут иметь небольшие отличия в отдельных критериях физической подготовки независимо от игровой специфики амплуа, все критерии, по которым выявлялись показатели по специальной подготовке и в профильном уровне качеств, различий не показали.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности футболистов 13-14 лет различных игровых специализации (M±m)

Ампула виды подготовки	Вратари	Защитники	Полу - защитники	Нападающие
Длина тела, см	174,2±3,0*	165,4±32,1*	164,1±2,1	160,6±1,9
Вес тела, кг	58,2±4,5*	50,4±2,6*	51,6±2,3	46,5±2,0
PWC ₁₇₀ кгм/мин	986±100,2*	929,4±45,4*	1030,0±42,0	740,4±54,1*
PWC ₁₇₀ / вес, кгм/кгм/мин	16,9±0,8*	18,8±0,9*	20,4±1,1*	16,1±1,1
МПК, л/мин	2,92±0,17*	2,82±0,08*	2,99±0,07	2,50±0,10*
МПК/вес, мл/мин/кг	50,5±1,8*	57,6±2,5*	59,4±2,8	54,7±2,6
15 м с места, с	2,81±0,03*	2,68±0,04*	2,67±0,04	2,63±0,03
15 м с хода, с	2,35,±0,02*	2,22±0,02*	2,221±0,03	2,25±0,03
Бег 30 м, с	5,21,±0,09*	4,83±0,05	4,80±0,09	4,921±0,07
Чел.ночный бег 3 по 30 м, с	15,76±0,62	15,13±0,15	14,59±0,25	14,88±0,27
6-ти мин бег, м	1437±49	1513±17	1521±23	14,97±29
3-ой прыжок, м	57,2±0,2	5,7±0,1	5,9±0,1	5,9±0,1

- Здесь и далее достоверность различий при P<0,05 (критерий Стьюдента).

Наблюдаемая тенденция различий индивидуальных аспектов физической подготовленности у юных футболистов 13-14 лет с разным ролевым амплуа более ярко проявляется у футболистов 15-16 лет (табл. 2).

Таблица 6 – Показатели физической подготовленности футболистов 15-16 лет с разными игровыми специализациями($M \pm m$)

Ампула виды подготовки	Вратари	защитники	Полу - защитники	Нападающие
Длина тела, см	177,3±1,9*	172,5±1,6	170±1,8	168,0±3,6
Вес тела, кг	64,0±3,9	58,5±2,2	61,6±2,0	54,2±3,9
PWC_{170} кгм/мин	1018±117	1287±107	1435±96*	1022±134
PWC_{170} / вес, кгм/кгм/мин	115,8±1,4	21,7±1,2	23,1±1,0*	19,2±1,7
МПК, л/мин	2,97±0,20	3,43±0,18*	3,68±0,16*	2,98±0,23
МПК/вес, мл/мин/кг	46,5±2,2*	58,5±1,9	59,7±1,6*	57,2±3,7
15 м с места, с	2,67±0,01*	2,37±0,03	2,40±0,04	2,37±0,06
15 м с хода, с	2,14±0,03*	1,90±0,03	1,93±0,04	1,93±0,05
Бег 30 м, с	4,18±0,04	4,59±0,12	4,46±0,12	4,53±0,14
Челночный бег 3 по 30 м, с	69,2±2,0	66,8±1,7	63,6±0,06	66,5±1,5
6-ти мин бег, м	2633±92*	3168±38	3098±53	3058±34
3-ой прыжок, м	12,5±0,1	12,1±0,3	12,3±0,02	11,9±0,5

По сравнению с игроками на других позициях ($P < 0,05$) полузащитники в возрасте 15-16 лет показали достаточно высокий уровень физической работоспособности.

Кроме того, у полузащитников были высокие абсолютные значения $CP1$, а относительные значения $CP1$ существенно не различались между нападающим, полузащитником и защитником. В отличие от представителей других позиций, вратари показали достоверно ($P < 0,05$) низкое значение $VO2 \max / \text{weight}$, так как у них достаточно большие значения для массы тела.

Показатели скорости и стартовой дистанции у игроков с разными ролями практически не различаются, за исключением вратарей, у них более низкий ($P < 0,05$) и более низкий ($P < 0,05$) показатель общего сопротивления, что по тесту Купера, считается 12-минутным плавным путешествием.

Этот показатель не отличался от других футболистов с другой игровой позицией.

Защитники и нападающие не различаются скоростным сопротивлением, но у полузащитников оно выше, чем у остальных, у вратарей ниже ($P < 0,05$).

Таким образом, в возрасте от 13 до 14 лет физическое состояние конкретных аспектов роли в игре еще напрямую не связано, но среди футболистов в возрасте от 15 до 16 лет эту взаимосвязь можно проследить по многим показателям.

Очень специфическая ситуация наблюдается среди взрослых футболистов в возрасте от 17 до 18 лет (таблица 7).

С точки зрения относительной физической и аэробной производительности, которую могут себе позволить полузащитники, взрослые полузащитники также превосходят игроков в других областях и по некоторым конкретным показателям физической подготовки. Таким образом, уровень общей и специальной сопротивляемости (скорости) у них намного выше ($P < 0,05$).

Что касается скоростных способностей (бег на 15 метров и ходьба на 15 метров), нападающие доминируют над всеми футболистами, но не было обнаружено различий между игроками с точки зрения скоростных навыков, измеренных в тестах на бег на 30 метров.

Таблица 7 – Показатели физической подготовленности футболистов 17-18 лет различных игровых специализации ($X \pm m$)

Ампула виды подготовки	Вратари	защитники	Полу - защитники	Нападающие
Длина тела, см	185,8±1,0	178,1,0±	175,2±1,0	178,6±1,5
Вес тела, кг	76,6±1,7*	69.0±1.0	65,2±0,9	68,8±1,4
PWC ₁₇₀ КГМ/МИН	1499±94	1586±58	1665±54	1512±88
PWC ₁₇₀ / вес, КГМ/КГМ/МИН	19,7±1,4	23,1±0,8	25,6±0,8*	22,1±1,3
МПК, л/мин	3,794±0,16	3,94±0,10	4,07±0,09	3,81±0,15
МПК/вес, мл/мин/кг	49,8±2,6	57,4±1,4	62,7±1,5*	55,7±2,3
15 м с места, с	2,44±0,04	2,35±0,01	2,36±0,01	2,32±0,02
15 м с хода, с	1,94±0,03	1,86±0,02	1,87±0,01	1,83±0,01
Бег 30 м, с	4,26±0,07	4,22±0,03	4,23±0,02	4,18±0,03
Челночный бег 3 по 30 м, с	67,8±0,9	65,6±0,6	62,4±0,3*	63,8±10,5
6-ти мин бег, м	2975±32	3125±29	3257±23*	3124±27
3-ой прыжок, м	13,1±0,2	12,8±0,1	12,71±0,1	12,8±0,1

Нападающие также обладают скоростной выносливостью, она выше, чем у голкиперов ($P < 0,05$), практически не отличается от защитников и немного ниже, чем у полузащитников ($P < 0,05$). Общий уровень сопротивления нападающих несколько ниже, чем у полузащитников ($P < 0,05$), не отличается от защитников и выше, чем у голкиперов ($P < 0,05$).

По многим показателям защитники показали высокую физическую подготовку, но ни один из них не показал лидерской позиции.

Общие физические и аэробные показатели защитников ниже, чем у полузащитников, но выше, чем у голкиперов и нападающих.

У защитников и полузащитников одинаковая функция скорости (начальная скорость и скорость на расстоянии).

В целом физическое состояние защитников можно охарактеризовать

как пропорционально высокое.

По скорости и силе (в пятом прыжке) вратари лучше игроков всех остальных рангов.

Тесты подтвердили, что роль юного футболиста напрямую влияет на структуру функционального состояния футболистов на более поздних этапах тренировок, от 17 до 18 лет. На ранних этапах обучения не было обнаружено значимых различий в структуре функциональной подготовки игроков с разными ролями по большинству показателей, а описана лишь тенденция к различиям, которая может быть связана с отбором. и оригинальный состав.

Объяснение сказанному может быть следующим: тренировочный процесс на ранних этапах обучения означает, что практически отсутствует дифференциация загруженности игроков с разными ролями по объему или характеру.

Таким образом, юные футболисты начинают приобретать и развивать свои функциональные качества только в соревновательном процессе, который усиливается на более поздних этапах обучения и в определении роли специализации футболиста.

Для выяснения структуры физического состояния футболистов разного направления игры и возраста проведен корреляционный анализ степени взаимосвязи важнейших двигательных характеристик с показателем общего физического состояния футболистов разного возраста.

Установлено, что с уровнем аэробной работоспособности (0,894, $P < 0,01$), а также с уровнем общей сопротивляемости (0,600, $P < 0,05$) общая физическая работоспособность футболистов от 13 до 14 лет коррелирует с аэробной. (Максимальный вес VO_2) с общим рейтингом выносливости (0,501, $P < 0,01$).

Показатель скоростного сопротивления (-0,474, $P < 0,01$) коррелирует с показателем скоростной силы и напрямую зависит от показателей

функции скорости (смещение на 15 м, смещение на 30 м и смещение на 30 м): -0,369 и -0,445 ($P < 0,01$).

Показатели скоростных функций (15 м от движения, 15 м от стояния и 30 м от гребка) сильно коррелированы между собой ($P < 0,01$), а также с показателями скоростного сопротивления (0,310-0,647, $P < 0,05-0,01$) и скорости. (-0,369 и -0,455, $P < 0,01$).

Связь между $P \setminus US170$ / вес и уровнем аэробной производительности (0,883, $P < 0,01$) и общей выносливостью (-0,445, $P < 0,01$) у футболистов в возрасте 15-16 лет очень значима. Высокая степень корреляции этого показателя со скоростными функциями: 15 м от позиции, 15 м от движения и 30 м от движения соответственно: - 0,610, -0,688 и 0,529 ($P < 0,01$).

Уровень эволюции взлетных скоростей и дистанций - 0,501 ($P < 0,01$) и - 0,443 ($P < 0,01$) связан с общим индексом сопротивления, а скорость надежно коррелирована со скоростью и скоростью. функция. ... ($P < 0,05 - 0,01$). Фактические значения скорости коррелируют друг с другом, как и уровень сопротивления скорости и интенсивность скорости.

Следуя взаимосвязи показателей важнейших аспектов физического состояния взрослых футболистов, можно отметить следующие положения:

Показатель общей физической работоспособности, как и у юных футболистов, очень надежно коррелирует с относительным значением аэробной работоспособности (0,985, $P < 0,01$). $PWC170$ Вес достоверно коррелирует с показателями общей выносливости (12 минут езды) и специальной (скорость - 7 x 50 м) 0,447 и -0,314 ($P < 0,01$). Аналогичные пропорции были обнаружены в индикаторе результативности.

Параметры скорости, определенные в ходе испытаний на расстоянии 15 м от автостоянки (дистанционная скорость), достоверно коррелируют ($P < 0,01$), что вполне понятно.

Уровень развития скоростных способностей также достоверно коррелирует с уровнем развития скоростно-силовых свойств (пятикратный прыжок, $P < 0,01$). Кроме того, показатели скорости и дистанции вылета,

определенные при испытаниях на расстоянии 15 м от остановки и 15 м от движения, надежно соотносятся с показателем скоростного сопротивления (0,373 и 0,544, $P < 0,01$). Индекс удельного сопротивления (скорость) тесно связан с общим уровнем сопротивления (-0,463, $P < 0,01$). Показатель общего сопротивления значительно коррелирует с PWC_{170} / масса и показывает статистически значимую связь со скоростью на расстоянии -0,270 ($P < 0,05$).

Самые надежные условия показывает специальный индикатор сопротивления (скорости). Результат теста 7 на дистанции 50 м достоверно коррелирует с уровнем физической работоспособности (-0,314, $P < 0,01$), максимальной аэробной работоспособностью (-0,342, $P < 0,01$), скоростными функциями (0,373 - 0,543, $P < 0,01$).)) и вообще. сопротивление. (-0,391, $P < 0,01$).

Таким образом, корреляционный анализ взаимосвязи основных показателей физической подготовленности футболистов разного возраста показал следующее: в возрасте 13-14 лет все аспекты тренировки взаимосвязаны в равной степени, поэтому необходимо проверять и развивать все важные факторы. Физическая подготовка для футбола, включая такие характеристики, как:

1. общее и скоростное сопротивление;
2. высокая скорость и высокая производительность.

В 15-16 лет условия скоростных показателей показывают немного больше, что заставляет ориентироваться на структуру физического состояния футболистов этого возраста с учетом этих специфических двигательных особенностей.

Увеличить соотношение между показателями скорости и общим сопротивлением при сохранении важности скоростных функций и влияния скорости; Особое внимание уделяется тренировке взрослых футболистов.

Кроме того, был проведен корреляционный анализ взаимосвязи между наиболее важными аспектами физической подготовленности игроков различных игровых специальностей. По этой причине игроки

отбирались в возрасте от 15 до 18 лет, когда характеристики конкретной ролевой игры уже очевидны.

Во-первых, злоумышленники демонстрируют тесную взаимосвязь по всем изученным параметрам. Например, показатели общего физического состояния (PWC170 / масса, CPI / масса) и общих сил (тест Купера) сильно коррелированы ($P < 0,01$), уровень PWC170 / масса - с дистанционным индикатором скорости ($-0,505$, $P < 0,01$), индикатор общего сопротивления, как с этим индикатором ($-0,381$, $P < 0,05$), так и с уровнем сопротивления на скорости ($-0,403$, $P < 0,05$).

Наибольшую корреляцию показывает показатель скоростной дистанции, который достоверно связан с начальным уровнем скорости ($0,763$, $P < 0,01$) и результатом бега на 30 метров ($0,727 < P < 0,01$). Связь между этим показателем и > уровнем общего сопротивления и скоростным режимом статистически значима: $0,404$; $-0,381$; $-0,417$ ($P < 0,05$). Показатель функции скоростного эффекта, в свою очередь, статистически значимо коррелирует с показателями скорости (дистанция 15 м, 30 м) и сопротивления скорости (лодка 7 x 50 м): $-0,417$ ($P < 0,05$); $-0,804$ ($P < 0,01$) и $-0,558$ ($P < 0,01$).

В центре поля общая физическая работоспособность (PWC170 / вес) достоверно коррелирует с относительной аэробной работоспособностью ($0,968$, $P < 0,01$) и общей выносливостью ($0,355$, $P < 0,05$), а также с общим уровнем физической работоспособности. Мощность отражает функцию скорости, например, во время пробного спуска на 30 м ($-0,332$, $P < 0,05$).

Индекс относительной аэробной способности ($VO_2 \text{ max} / \text{вес}$) регулярно коррелирует с индексом общей выносливости ($0,333$, $P < 0,05$), а общий уровень выносливости - с индексом скоростной выносливости ($-0,427$, $P < 0,01$).

Общая оценка преимущества показывает максимальную уверенность защитников. PWC170 / масса достоверно связана со всеми показателями скорости (-0,334 - -0,538, $P < 0,05 - 0,01$) и скорости (0,313, $P < 0,05$), общего сопротивления (0,452, $P < 0,01$), аэробики. продуктивность (0,931, $P < 0,01$). Существует множество корреляций между оценками скорости, которые надежно коррелируют со всеми оценками наклона скорости (-0,587 – - 0,747, $P < 0,01$) и сопротивлением скорости (-0,650, $P < 0,01$).

Вратари делают относительно недвусмысленный акцент на большом количестве надежных корреляций одного показателя скорости, который связан со всеми показателями контроля скорости (-0,576, 0,798, $P < 0,05 - 0,01$) и общим сопротивлением (0,535 $P < 0,05$), а показатели старта и дистанции для скорости тесно связаны (0,740–0,839, $P < 0,01$).

Показатель общего уровня физической работоспособности связан со всеми наиболее важными физическими характеристиками и определяет уровень их развития и выражения, что, в свою очередь, имеет большое значение для игроков во всех ролях, которые они играют в физическом состоянии.

Следующим этапом эксперимента было определение эффективности разработанной дифференцированной программы физической подготовки по отношению к игровой роли игроков.

Две группы футболистов, одна из которых контрольная - 15 человек, а другая экспериментальная - 12 человек, с одинаковым физическим развитием и уровнем подготовки в возрасте 17-18 лет, тренировались в течение одного месяца для игры с одинаковым количеством. Рабочие группы обучили участников экспериментальных групп по пилотной программе.

После экспериментальной тренировки у игроков экспериментальной группы значительно повысилась функциональная подготовленность и физическая работоспособность; рост наблюдался по большинству изученных показателей (таблица 8).

Общий уровень физической работоспособности (PWC170) увеличился у футболистов экспериментальной группы на 19,6%, $P < 0,01$, наблюдалось достоверное увеличение аэробных параметров тела ($VO_2 \max$ / вес) на 12,9% ($P < 0,01$) по сравнению с контрольной группой, где увеличение МПК / массы тела составило 6,9%. ($P < 0,05$).

Таблица 8 – Изменение показателей физической подготовленности у футболистов в результате экспериментальной тренировки ($X \pm m$)

Виды подготовки	В начале эксперимента	В конце эксперимента
<u>Экспериментальная группа (n=12)</u>		
PWC ₁₇₀ кгм/мин, %	1667±82, 19,9	1999±68**, 19,9
PWC ₁₇₀ / вес,кгм/кгм/мин%	25,1±1,1, 19,6	30.03±1,1**, 19,6
МПК,л/мин%	4.07±0,14, 13,9	4,64±0,11** 13,9
МПК/вес,мл/мин/кг%	61,4±1,9, 12,9	69,3±2,1, 12,9
15 м с места, с %	2,39±0,01, -1,7	2,35±0,01**, -1,7
15 м с хода, с %	1,95±0,02, -3,6	1,88±0,02*, -3,6
Челночный бег 7х50м, с %	65,1±0,6, -5,8	61,3±0,5**, -5,8
12 мин бег, м, %	2975±17, 6,9	3180±34*, 6,9
5-ой прыжок, м, %	12,66±25, 14,13	12,83±0,13**, 13
<u>Контрольная группа</u>		
PWC ₁₇₀ кгм/мин, %	1569±25, 11,0	1741±36*, 11,0
PWC ₁₇₀ / вес,кгм/кгм/мин%	23,2±0,4, 10,3	25,6±0,6, 10,3
МПК,л/мин%	3,91±0,04, 7,4	4,20±0,06*, 7,4
МПК/вес,мл/мин/кг%	57,8±0,8, 6,9	61,8±1,2*, 6,9
15 м с места, с %	2,34±0,02, -0,9	2,3±2,02*, -0,9
15 м с хода, с %	1,88±0,01, -1,6	1,85±0,01, -1,6
Челночный бег 7х50м, с %	64±0,5, -11,6	63,0±0,4, -11,6
12 мин бег, м, %	3078±33, 4,2	3207±37*, 4,2
5-ой прыжок, м, %	12,66±0,13, 0,4	12,71±0,13, 0,4

*Примечание: ** - достоверность различии при $P < 0,01$*

Аналогичным образом игроки экспериментальной группы также увеличили свою начальную скорость и дистанцию (15 м стоя и 15 м после бега) в среднем на 2,0% ($P < 0,01$) и 3,6% ($P < 0,05$ соответственно) и увеличение общего индекса выносливости, определенного в тесте как

«легкий 12-минутный бег», на 6,95 ($P < 0,01$).

Увеличились также показатели специальной выносливости (скорости) (в среднем на 5,8%, ($P < 0,01$) и скоростных сил (в среднем на 1,3%, $P < 0,01$)).

Сделан вывод о разной динамике развития. Наибольший рост, например у PWC170, наблюдается у игроков на позициях, у которых начальный уровень по этому параметру был ниже, чем у других игроков.

Наибольший прирост скорости зафиксирован у нападающих (6,7%) и полузащитников (5,0%). В зависимости от специализации игроков скоростные характеристики были еще более разнообразными. Больше всего увеличилось количество выходов нападающих (2,1%) и полузащитников (2,0%), а количество выходов полузащитников и защитников увеличилось на 4,9% и 4,8% соответственно и на 2,8%.

Полузащитники и защитники имели значительно меньшую начальную скорость, в то время как вратари (2,3%) и полузащитники (2,3%) имели более высокую скорость и силу (2,2%).

Анализ объема и качества технико-тактических действий игроков экспериментальной группы показал достоверное увеличение их основных показателей после экспериментальной тренировки: общий объем технико-тактических действий для всех игроков увеличился на 15,8%. ... При этом среднее значение точного порядка TTD (ST) увеличилось на 27,9% ($P < 0,01$) при параллельном уменьшении среднего значения точного порядка TTD (SH) на 19,4% ($P < 0,01$) Таблица 9).

Ошибка TTD (S) для выигрышных линий в экспериментальной группе до тренировки составляла в среднем 53,0 для нападающего, 55,3 для полузащитника и 85,0 для защитника. В контрольной группе они составили -19,0, 45,0 и 39,0.

Таблица 9 – Изменение показателей технико-тактических действий (ТТД) у футболистов в результате экспериментальной тренировки ($X \pm m$)

Виды подготовки	В начале эксперимента	В конце эксперимента
<u>Экспериментальная группа (n=12)</u>		
ST, %	44,81±6,7, 27,9	57,3+5,5**, 27,9
SH,%	15,5±1,9, -19,4	12,5+1,5, -19,4
S, %	71,4±3,7, 14,4	31,7+1,7**, 14,4
<u>Контрольная группа</u>		
ST, %	21,6+2,9, 6,0	22,9+2,4, 6,0
SH,%	14,3+2,2, 8,4	15,5±1,9, 8,4
S, %	60,5±3,1, -1,0	59,9+ 2,2, -1,0

*Примечание: ** - достоверность различий при $P < 0,01$*

Значение ТТД в экспериментальной группе после экспериментальной тренировки составило в среднем 79,5 для нападающего, 87,0 для полузащитников и 26,4, 46,0 и 41,0 в контрольной группе.

Показатели ТТД согласно инструкции к игре показали следующее: Нападающие экспериментальной группы (на 50,0%) имели наибольший прирост объема ТТД и средней точности измерения (на 74,3%) и коэффициента надежности (на 30%), но количество некорректных измерений несколько увеличилось (на 2,8%).

Наибольшее процентное снижение количества атак показали защитники (30,0%) и полузащитники (21,7%).

Таким образом, мы можем заключить, что существует прямая связь между физическим состоянием игроков и увеличением физической активности, а также качеством технических и тактических мер; Это видно на примере динамики этих показателей между актерами с разными ролями.

Среди злоумышленников наибольшее увеличение PWC170 / вес (на 30,1%) сопровождалось увеличением среднего значения TTD (на 50,0%) и количества точных измерений (на 74,3%). У полузащитников и защитников был немного меньший прирост PWC170 / case (на 19,0% и 10,6% соответственно), а также небольшое увеличение объема TTD (на 15,4% и 1,9% соответственно) с увеличением среднего количества точные измерения (соответствует 27,7% и 12,4%).

Также следует учитывать, что количество некорректно выполненных действий между полузащитниками и защитниками уменьшилось (на 21,7% и 30,0% соответственно). Следовательно, экспериментальная тренировка с низким исходным уровнем физической работоспособности приводит к более высокой скорости роста, что, в свою очередь, становится основой для значительного увеличения соревновательной двигательной активности, что можно назвать процессом «эскалации». Дифференцированное обучение, хотя и в меньшей степени, приводит к значительному сокращению количества плохо выполненных ДТС, что, в свою очередь, можно охарактеризовать как развитие процесса «оптимизации эффективности» только с высоким начальным уровнем физической работоспособности. как полузащитник.

Таким образом, эксперимент позволил установить прямую зависимость между уровнем физического развития, структурными аспектами тренировок и специализацией в игре юного футболиста и его возрастом.

Выводы по второй главе

Проведенные опрос тренеров и эксперимент индивидуализации подготовки юных футболистов с учетом игрового амплуа позволяют сделать следующие выводы:

1. - тренера, занимающиеся подготовкой юных футболистов, имеют достаточно вопросов, которые требуют глубокой изученности; трудности, с которыми они сталкиваются в процессе подготовки юных футболистов, порою ставит тренера в тупиковую ситуацию и заставляет работать по «старинке» в силу того, что не имеют достаточно полезной методической информации;
2. самым «слабым» и «больным» вопросом является технико – тактический вид подготовки юных спортсменов;
3. каждый второй тренер занимается самообразованием и поиском новых методов и приемов для успешной реализации учебно- тренировочного процесса;
4. для осуществления психологического вида подготовки юных футболистов требуется ввести такую штатную единицу, как спортивный психолог, который будет владеть всеми необходимыми компетенциями в данном виде подготовки;
5. для реализации высокого уровня подготовки юных футболистов рекомендуется обращаться к опыту зарубежных спортивных школ, который в первую очередь послужит хорошим методическим подспорьем в работе тренера и даст тренеру возможность выбора методики приемов, которые будут достаточно подходящими для подготовки его воспитанников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все собранные материалы на основе учебное – методической, научной литературы, а также проведенные в рамках данной исследовательской работы опрос и эксперимент, позволяют сформулировать следующие выводы:

Бесспорно, одним из самых важных аспектов при подготовке юных футболистов является физическое и психологическое состояние юных спортсменов. В связи с этим, очень важно при подготовке учитывать физиологические особенности каждого воспитанника, возрастные изменения, его психологическое состояние, и выстраивать весь учебно- тренировочный процесс в соответствии с регламентом всех этих названных факторов.

Весь учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов подразделяется на этапы или виды подготовки, к которым относятся: психологическая, спортивно – волевая, двигательная, техническая и тактическая.

Диагностическая работа и мониторинговый контроль – неотъемлемые элементы учебно – тренировочного процесса подготовки юных футболистов. От того, насколько регулярно и грамотно реализуются эти компоненты (диагностика и мониторинг состояния физического и психологического здоровья), настолько высокими будут результаты воспитанников.

Как показал анализ программ, существующих на сегодня в методике преподавания футбола, в современных методических кабинетах ДЮСШ по футболу нет оптимально достаточного и методически компетентного варианта программного обеспечения. В основном учебно – тренировочный процесс планируется на основе традиционных классических методов и приемов подготовки, хотя и есть тренеры, которые в своей работе практикуют применение элементов программ зарубежных спортивных школ.

Достаточно интересной по содержанию и продуктивной по планируемым достижениям можно выделить Программу, разработанную Российским футбольным союзом под названием

«Типовая программа спортивной подготовки футболистов в возрасте 6-9 лет».

Опрос, проведенный среди участников тренерского сообщества показал, что наставники сталкиваются с достаточным количеством проблем при подготовке: это проблемы, касающиеся взаимоотношения с родителями воспитанников; проблемы, связанные с отсутствием основательной методической и просветительской базы для планирования процесса подготовки юных футболистов; отсутствие возможностей посещать передовые школы по футболу с целью обмена опытом; проблемы, связанные с тем, что приходят дети с достаточно слабыми физическими показателями здоровья.

Проведенный эксперимент индивидуализации подготовки юных футболистов с учетом игрового амплуа позволил выявить степень развития лидирующих областей физической подготовленности юных разного возраста и различных игровых специальностей. Безусловно, что амплуа игрока указывает на некоторые отличия в показателях, по которым оценивались результаты эксперимента, но существенных отличий, зависящих непосредственно от амплуа игрока, в эксперименте не было отмечено. Эксперимент подтвердил, что разница показателей напрямую зависит от возраста игроков и состояния физического и психологического здоровья.

Таким образом, в ходе проведенного исследования были изучены особенности технико – тактической подготовки юных футболистов, что означает, что цель, сформулированная во введении исследования, достигнута: выявлены плюсы и минусы технико – тактической подготовки, реализуемой тренерами современных ДЮСШ по футболу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведя опрос среди тренеров, готовящих юных футболистов, и эксперимент индивидуализации подготовки юных футболистов с учетом игрового амплуа, следует сделать вывод о том, что при составлении программы учебно – тренировочного процесса для юных футболистов, безусловно, существует множество вопросов, которые еще не имеют однозначных ответов и требуют более тщательного изучения. Но, несмотря на неглубокую изученность вопроса об особенностях технико – тактической подготовки, были составлены методические рекомендации по разработке таких программ.

1. На всех этапах подготовки разрабатывать упражнения в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности игроков.

2. Расписание тренировок должно быть составлено таким образом, чтобы учебных занятий было не менее четырех в неделю с обязательным игровым днем.

3. Продолжительность учебно – тренировочных занятий начинать с 45-60 минут увеличивая до 90 минут для старших возрастных групп, с продолжительностью одного упражнения не более 10 минут.

4. На начальном этапе подготовки выполнение упражнений с использованием ворот: 1* 0,8; 1,5 *1; 1,8 * 1,2; 2*1, постепенно переходить на мини – футбольные – 3*2, затем на футбольные – 5*2.

5. Отведение времени для игры в футбол в конце тренировочного занятия на начальном этапе не менее 15 минут, постепенно доводя игровое время до 30 минут.

6. Каждое тренировочное занятие начинать подвижной игры, с целью создания положительного настроения на учебный процесс, только после нее переходить к обучению техническим элементам.

7. В каждом занятии уделять время на упражнения, направленные на отработку техники ведения или контроля мяча с целью развития концентрации.

8. Обязательное включение в план тренировки упражнения по развитию футбольной координации (Приложение 4).

9. Не стараться предлагать воспитанникам упражнения из взрослого футбола, но включить в программу несколько часов для просмотра матчей с целью всеобщего обсуждения и дискуссии.

10. Использовать минимально словесный метод объяснения нового упражнения, но максимально демонстративный и презентационный.

11. Ведущее направление обучения – индивидуальные действия в атаке.

12. Включить в программу подготовки занятия с детским или спортивным психологом, с целью проведения тренингов и психологических трюков.

13. Включить в программу подготовки юных футболистов организацию подготовительной группы для детей 5-7 лет с целью определения первоначального поверхностного уровня готовности ребенка к последующему учебно – тренировочному процессу.

14. Следующий перечень рекомендации был составлен на основе официальной тренерской программы Испанской федерации футбола, которая предлагает систему обучения футболистов 9-12 лет.

Данная программа предусматривает уделения основного внимания развитию высокого технического уровня юных игроков, применяя на всех этапах тренировочного занятия мяч в разных его ипостасях.

Эта книга федерации футбола Испании, автором которой является Эдуардо Валькарсель, директор школы тренеров федерации футбола Испании. Для написания данного пособия был использован его личный опыт, который помог ему составить полную программу технических и

тактических упражнений, в полной мере подходящих для тренеров, работающих с юными футболистами.

В программу подготовки включены упражнения, посвященные следующим разделам или темам подготовки:

6. скоростной бег с мячом, дриблинг;
7. дуэли, передачи;
8. рондо;
9. игры на владение мячом;
10. игра головой;
11. завершение;
12. комбинационная игра в атаке;
13. тактическое развитие и круговые упражнения.

А также автор книги предлагает включить в программу подготовки юных футболистов такие виды упражнений:

- быстрое принятие решений и дриблинг в различных ситуациях;
- быстрая стенка, отдай и беги;
- игра трёх команд на удержание мяча с четырьмя принимающими игроками в углах;
- смещение назад, разворот, прием мяча и завершение;
- фланговая игра, поддерживающее движение и завершение;
- построение атаки до её завершения в малой двусторонней игре 8х8.

Таким образом, следует отметить, что при разработке программ подготовки юных футболистов рекомендуется изучать опыт известных тренеров – практиков российских и зарубежных футбольных школ, учитывать мнения спортивных врачей и психологов, а также самому тренеру постоянно быть в поиске новых технико – тактических приемов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аль Заиди Б. К. Развитие навыков юных футболистов / Аль Заиди Б. К. – М.: Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 66–70.
2. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – Москва: Академия, 2009. – 144 с.
3. Андружейчик М.Я . Футбол: программа для специализированных учебное спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик. – Минск.: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2006. – 110 с.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000 – 275 с.
5. Банников С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С Е. Банников, Р. И. Минязев А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
6. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007 – 112 с.
7. Варюшин В. В. Исследование аэробных возможностей и некоторые пути их повышения у юных футболистов / В. В. Варюшин // Особенности подготовки юных футболистов. – Волгоград, 2006.
8. Вдовенков В. А. Исследование эффективности методики обучения детей 11–12 лет технике футбола : учеб. пособие / В. А. Вдовенков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 290 с.
9. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка / З.Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №4. – С. 28–31.

10. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
11. Годик М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / М.А. Годик С.М. Мосягин, И.А. Швыков – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
12. Горский Л. Тренировка футболистов / Л. Горский Л. Качани. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 245 с.
13. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов: пер.с нем. [Текст] / К. Гриндлер Х. Пальке Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 229 с.
14. Губа В. П. Морфобиомеханика – технология выявления и развития спортивных талантов / В. П. Губа // Высшая физиология и спорт. – 2002. – № 1. – С. 324–325.
15. Гусева Г. А. Техническая и тактическая подготовка футболистов: учеб. пособие / Г. А. Гусева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 221 с.
16. Дергунов О. В. Организация учебно-тренировочного процесса в футболе / О. В. Дергунов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 220 с.
17. Жуков О. Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников / О. Ф. Жуков В. А. Гончаров Н. Ю. Глухова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4.
18. Золотарев А. П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов / А. П. Золотарев. – Волгоград: ВГИФК, 1993. – 33 с.
19. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2008 – 176 с.
20. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. – Москва: Советский спорт, – 2011. – 416 с.

21. Кашкаров В. А. Организационно обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: автореф. ...дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Кашкаров. – М.: ВНИИФКиС, 1996. – 24 с.
22. Корзун Д. Л. Особенности комплексной методики развития и обучения юных футболистов / Д. Л. Корзун, В. А. Коледа В. А. Переверзев // Журнал ГрГМУ Оригинальные исследования. – 2010. – № 3.– С. 69–73.
23. Кошбахтиев И. А. Анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки / И. А. Кошбахтиев Н. А. Кайпов, И. Ю. Разуваева // Молодой ученый. – 2015. – № 2(82). – С.101–104.
24. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения / Н. Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
25. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет) / А. А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
26. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. –166 с.
27. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – Москва: Олимпия, Человек, 2011. – 208 с.
28. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М.: Астрель, 2003. – 127 с.
29. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М., 2010. – 450 с.
30. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск: СибГАФК, 2000. – 32 с.

31. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
32. Левушкин С. П. О проекте создания компьютерной программы мониторинга и коррекции морфофункционального развития и здоровья школьников / С. П. Левушкин // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы международного конгресса. – М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2004. – Ч. 2. – С. 188–190.
33. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
34. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
35. Лясковский К. П. Техника ударов / К. П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с.
36. Мировой футбол 2001-2002: Справочник / Авт.-сост. А.В. Савин. – Москва: Terra Спорт: Олимпия Пресс, 2012. – 556 с.
37. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
38. Осташев П. А. Прогнозирование способностей футболистов / П. А. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 82 с.
39. Перепекин В. А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболистов: метод. указания / В. А. Перепекин, Г. П. Кореневская. – Смоленский гос. инст. физической культуры. – Смоленск, 1994. – 33 с.
40. Перепелкин В. А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. – Москва: Олимпия Пресс, Terra- Спорт, 2012. – 112 с.
41. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2008. – 270 с.

42. Полишкис М. С. Футбол: учебник для институтов физической культуры / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – М: Изд –во Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
43. Попов В. С. Методика обучения и тренировки футболистов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / В. С. Попов. – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. – 24 с.
44. Прокофьева В. Н. Рабочая тетрадь для лабораторных работ по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьева. – М.: Советский спорт, 2005. – 158 с.
45. Радхи А. М. Мониторинг физического развития и функционального состояния детей как важный критерий процесса отбора юных футболистов в группы начальной подготовки / А. М. Радхи, А. М. Тхазеплов, А. Б.Ходаир // Физическая культура, спорт – наука и практика. Спортивная наука. Футбол. – 2014. – 200 с.
46. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 108 с.
47. Санин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Санин, З. Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 145 с.
48. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620 с.
49. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лесаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.

50. Сухобский А. В. Начальная техническая подготовка юных футболистов / А. В. Сухобский С. С. Огородников // Молодой ученый. – 2014. – № 6 (65). – С. 851–855.

51. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 479с.

52. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография / А. И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – С. – 276.

53. Эшов Д. Н. Основы спортивной тренировки юных футболистов на этапе начальной подготовки / Д. Н. Эшов, Ш. З. Зарифов // Проблемы науки. Науки об образовании. – 2020. – С.45–4.

