



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Реализация методики тренировки детей младшего школьного возраста
по футболу

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
50,81 % авторского текста

Работа принята к защите
«14» апреля 2019 г.
Зав. кафедрой ТимФКиС
(д.п.н., доцент)
Жабиков В.Е.

Выполнил:
студент ОФ-514/073-5-1 группы
Алфутов Михаил Александрович

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Жабиков Владислав Ермакбаевич

Челябинск
2019

Оглавление

Введение	3
Глава I Научные основы физической подготовки юных футболистов	
1.1 Характеристика футбола как вида спорта.....	7
1.2 Особенности этапа начальной подготовки в футболе.....	15
1.3 Особенности развития физических качеств у младших школьников.....	23
Выводы по I главе.....	28
Глава II Опытнo-экспериментальное обоснование методики физической подготовки юных футболистов	
2.1 Организация и методы исследования.....	30
2.2 Реализация методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.....	33
2.3 Оценка эффективности методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.....	44
Выводы по II главе.....	52
Заключение.....	53
Список литературы.....	55

Введение

Актуальность исследования. Современный футбол является наиболее популярным, зрелищным и массовым видом спорта.

Результативность выступлений в футболе зависит от высокого уровня мастерства по разным сторонам спортивной подготовки спортсменов: технико-тактической, интеллектуальной, психической, а также физической.

Имеется множество работ, посвященных исследованию различных сторон подготовки футболистов. Так, С.Е. Воложанин занимался изучением специальной физической подготовки футболистов [17]. В.П. Губа с соавторами [22] в своих исследованиях осветил вопросы интегральной физической подготовки футболистов. А Чаниди [69] посвятил свои работы изучению стратегии игры. А.А. Кузнецов [37] в своей работе разработал методические рекомендации по построению тренировочного процесса с юными футболистами. Д.В. Никитин [49] рассматривает влияние различных условий проведения соревновательных игр на исход матча. Индивидуальные особенности юных спортсменов, а также критерии спортивного отбора в секции по футболу были рассмотрены в трудах В.П. Губа и соавторов [23].

Повышенный интерес в современной теории и практике спорта отмечается к проблеме физической подготовки футболистов на ранних этапах подготовки, особенно на начальном этапе подготовки.

Вопросы оптимизации содержания физической подготовки юных футболистов как спортивного резерва нашей страны являются особенно актуальными.

Ряд специалистов [19, 28, 31, 35] высказывают мнение, что в связи с ростом спортивных результатов на мировой арене футбола, подготовка юного резерва требует увеличения интенсивности и объема используемых средств, однако такой подход нужно применять с особой осторожностью и с опорой на научные разработки.

Несмотря на огромное количество научных исследований различных сторон спортивной подготовки футболистов разной квалификации, вопрос оптимального соотношения средств и компонентов физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки остается открытым и требует дальнейшего поиска и экспериментального обоснования средств и методов повышения уровня физической подготовленности.

В связи с этим была сформулирована цель нашего исследования.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.

Объект исследования: процесс физической подготовки футболистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эффективность физической подготовки юных футболистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки будет выше, если соблюдаются следующие педагогические условия:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- выявление оптимального соотношения ОФП и СФП в тренировочном процессе юных футболистов.

Задачи исследования:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по основам физической подготовки юных футболистов.

2 Определить содержание средств и методов физической подготовки юных футболистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки.

3 Оценить эффективность методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.

База исследования: Педагогическое исследование проходило на базе центра ДЮСШ «Факел» г. Челябинска.

Методы исследования:

- 1 Анализ литературных источников;
- 2 Педагогический эксперимент;
- 3 Педагогическое тестирование;
- 4 Педагогическое наблюдение
- 5 Математическая статистика.

Методологической и теоретической основой исследования являются:

- концептуальные основы совершенствования физического воспитания (В.К. Бальсевич, Ю.Н. Вавилов, Ю.А. Копылов, Л.Б. Кофман, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, В.П. Лукьяненко, А.П. Матвеев);
- основные положения теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов);
- теории и методики футбола (С.Н. Андреев, С.В. Голомазов, В.Г. Чирва, А. Чанади).

Исследование осуществлялось в 3 этапа:

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018) изучалась научно-методическая литература по направлениям: особенности футбола как вида спорта, направления физической подготовки юных футболистов, особенности этапа начальной подготовки, особенности развития физических качеств детей 9-11 лет в футболе, средства и методы повышения уровня физической подготовленности юных футболистов, изучалась программа спортивной подготовки ДЮСШ по футболу. На основании полученных данных формулировались цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования. Нами проводился выбор тестов для выявления уровня физической подготовленности детей 9-11 лет на этапе констатирующего эксперимента. Проходила оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов. На основании полученных результатов осуществлялся выбор средств и методов физической подготовки юных футболистов с учетом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, а также специфики вида спорта футбол.

На втором этапе (ноябрь 2018- март 2019) осуществлялось внедрение методики физической подготовки юных футболистов. Для педагогического эксперимента были отобраны 20 мальчиков 9-11 лет, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки. Спортсмены были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек. Все футболисты занимались по программе спортивной подготовке ДЮСШ по футболу 3 раза в неделю по 1,5 часа. Методика тренировок для футболистов экспериментальной группы включала круговую тренировку.

На третьем этапе (апрель 2019) Проводилась повторная оценка уровня физической подготовленности юных футболистов после реализуемой методики, осуществлялась математическая обработка результатов исследования, формулировались выводы, и оформлялась ВКР.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, список литературы насчитывает 70 источников.

ГЛАВА I. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Характеристика футбола как вида спорта

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде.

В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения [22].

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников [1].

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии – оборонительной или наступательной. Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике [20].

Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать

в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры. Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков [4, 46].

Как отмечают специалисты, современный футбол отличается возрастающей интенсификацией игры, высоким уровнем индивидуального технико-тактического мастерства игроков, высокой степенью импровизаций, широким арсеналом тактических средств ведения игры, доминированием атакующих действий над оборонительными.

Не вызывает сомнения тот факт, что в последние десятилетия футбол прогрессирует гораздо быстрее, появляются новые принципы подготовки игроков, которые заключается в постоянном совершенствовании физической подготовки, универсальности их действий. При этом постоянно возрастает значение инициативности в действиях игроков и, следовательно, требования к индивидуальной технико-тактической оснащенности [2].

Сегодня в футболе преобладает высокий уровень организации игры, при котором атака и оборона осуществляется большим числом игроков, что подразумевает подготовку игроков, обладающих высокой техничностью действий, богатым тактическим репертуаром и атлетичностью действий.

В современной игре значительно возросли требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Футболист, в процессе игровой деятельности, выполняет чрезвычайно высокую, экстремальную нагрузку,

что требует достаточного развития уровня функциональных возможностей и воспитания волевых качеств [24, 45].

Физическая подготовка в современном футболе является первостепенной. Совершенствование техники, тактики и физической подготовки все более уравнивается. Сильно продвинулся в этом отношении и отечественный футбол. Не потеряв высокой техники и универсальной тактики, отечественные футболисты стали более боеспособными, после того как специалисты признали, что лишь при условии достижения футболистами высокой физической готовности развитая техника и современная тактика могут быть максимально результативными.

В связи с тем, что во время игры одни технические приемы и действия сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях, двигательная деятельность футболистов очень разнообразна.

В футболе, как и в других спортивных играх, двигательная активность имеет свою специфику. Главными характеристиками ее являются следующие:

1 многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения;

2 высокая вариативность нервно-мышечных усилий;

3 непрерывная смена рабочих двигательных режимов;

4 высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты;

5 высокие требования, как к двигательным и вегетативным функциям организма;

6 комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени [33, 51].

Подробный анализ двигательной деятельности футболистов показывает, что она характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом,

ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения [40].

Игровая деятельность футболистов исключительно сложна и разнообразна: за 90 минут игры они преодолевают (с различной скоростью бега) расстояние до 6000 метров, из которых в среднем 1000 метров с субмаксимальной и максимальной скоростью. Суммарный метраж скоростной работы футболистов высокой квалификации составляет 1000-1200 метров для полузащитников, 850-1100 метров для нападающих 600-800 метров – для защитников. Объем скоростной работы с мячом варьирует от 72 до 184 метров [47, 52].

Футболист в игре испытывает весьма значительную физиологическую нагрузку. Средняя величина ЧСС у футболистов различного игрового амплуа составляет:

- для центральных защитников – 163 уд/мин.,
- для крайних защитников – 169 уд/мин,
- полузащитников – 174 уд/мин,
- центральных нападающих – 172 уд/мин,
- крайних нападающих – 175 уд/мин.

У полузащитников по сравнению с крайними и центральными нападающими (при относительно одинаковых средних величинах пульса) 74% игрового времени ЧСС составляет 160-180 уд/мин. 10% – более 180 уд/мин, и т.д.

Футболист в процессе игры выполняет в среднем 224-367 медленных пробежек, покрывая расстояние в 5-7 км., затрачивая на это 25-35 мин; 20-62 ускорения, во время которых пробегается 0,8-2 км. за время от 2 до 5 мин; 30-80 рывков затрачивая на их выполнение от 1 до 3 мин, и покрывая расстояние в 800-1600 м.; 2-16 прыжков для игры головой [21, 53].

В процессе игры футболист много перемещается по полю шагом, затрачивая на это 45-57 минут. Кроме того, ему приходится от 14 до 42 раз вступать в борьбу за мяч с игроками противника.

Особенно большой объем скоростной работы в игре выполняют футболисты средней линии и нападающие; 100-140 быстрых пробежек (ускорений и рывков) с мячом и без него. Иногда рывки и ускорения выполняются один за другим, 4-5 в минуту. Почти 80% скоростного бега в игре проводится на отрезках 5-20 м., а всего за игру футболист может пробежать со скоростью, близкой и предельной, до 3 мин [23].

Физиологическая нагрузка, которую испытывает футболист в игре, весьма значительна. Так, энергозатраты составляют около 1500 ккал, а частота сердечных сокращений у игроков команд мастеров во время игр колеблется в довольно широких пределах: от 130 и более 200 уд/мин. Средняя ЧСС за игру колеблется от 170 до 175 ударов в минуту. Это очень напряженный режим, который требует значительной мобилизации аэробных процессов энергообеспечения [55].

Таким образом, структура двигательной деятельности футболистов в игре обуславливает различия в величине и вариантности нагрузки. У полузащитников она относительно однородна, у крайних защитников, крайних и центральных нападающих характеризуется значительной вариантностью, высокая интенсивность игровой нагрузки требует от игроков всех линий и соответствующей физической подготовленности [31].

В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых разнообразных исходных положениях (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи.

Действия футболиста с мячом занимают центральное место в процессе игры. От эффективности этих действий зависит, в конечном счете, достигнутый результат. Исследования показывают, что за матч футболисты встречаются с мячом от 50 до 140 раз, владея им от 20 до 230 сек. чаще всего

мячом владеют игроки средней линии, а основным тактическим средством ведения игры служат короткие и средние передачи [20].

В исследованиях специалистов [17, 68, 70] также установлено, что на короткие и средние передачи у высококвалифицированных футболистов приходится в среднем 25-26% от общего числа технико-тактических действий за игру.

Многие действия, выполняемые в процессе игры, – выполнение единоборств, обводных движений, ведение мяча, предъявляют высокие требования и владению мячом в ситуациях, связанных с необходимостью сохранения равновесия. Чем выше устойчивость игрока, тем больше у него возможностей к продолжению действий в контактных ситуациях неустойчивого равновесия и тем самым к продолжению владения инициативой, что всегда имело в футболе первостепенное значение. Особенно велико в экстремальных и сложных по координационной структуре ситуациях игры значение специальной ловкости [66].

Уровень современных требований к футболистам высокого класса настолько высок, что требует от игроков проявления сверх функциональных, и физических возможностей в экстремальных условиях игры. Соревновательная спортивная деятельность почти всегда связана с экстремальными ситуациями, что приводит к выраженной редукции выработанных способов поведения и заставляет футболиста проявлять скрытые функциональные резервы организма и психики.

Безусловно, соревновательные нагрузки в футболе, обладающие высокой стрессовостью, могут приводить к истощению функции резервов адаптации, ослаблению защитных структурно-функциональных барьеров, что в свою очередь является следствием подверженности к заболеваниям и травматизму. В связи с этим, футболисту необходима специальная подготовка двигательного аппарата.

Анализ многочисленных источников показывает, что производимая футболистом работа является преимущественно скоростно-силовой, что

обусловлено размерами игрового поля, а также продолжительностью игры. Это требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях [63, 65].

Современный футбол также предъявляет высокие требования к эффективному выполнению таких игровых действий, как внезапные старты, движения на максимальной скорости, приемы и передачи в условиях плотной и жесткой опеки и т.д. Одновременно с этим двигательные действия футболистов должны отличаться целесообразностью и своевременностью их выполнения, что требует развития точности, мощности, выносливости и высокой скорости действий.

Специалисты отмечают, что преодоление в процессе игры больших суммарных расстояний, в виде рывков и ускорений от 5 - 30 до 40 - 45 метров совершаемых за время матча, требует высокого развития скоростной выносливости [64].

Итак, игровая деятельность футболистов проходит в условиях кратковременных отрезков и характеризуется большой вариативностью действий, выполняемых с различной интенсивностью и способностью сохранять высокоинтенсивный двигательный режим на протяжении всего матча, что связано с необходимостью поддерживать высокую работоспособность, на протяжении длительного времени, и выполнять работу максимальной интенсивности на фоне, значительного общего утомления.

Кроме этого, проведение тренировок и соревнований по футболу в самых разнообразных климатических и метеорологических условиях круглый год, определенных планом и календарем, предъявляет высокие требования к уровню здоровья спортсменов и их физической закалке и способности к расширению адаптационных возможностей.

1.2 Особенности этапа начальной подготовки в футболе

Первостепенной задачей тренировочного процесса юных футболистов является интегральная подготовка – развитие общих и специфических игровых способностей, морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства. Все это будет составлять отличный фундамент для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Грамотно подобранные средства, методы и их оптимальное соотношение в различных циклах построения тренировочного процесса создают мощный фактор для развития физических способностей детей и специфических физиологических функций применительно к футболу. Данные аспекты исследованы в работах многих авторов [25, 28, 67]. Высокий профессиональный уровень игры во взрослом возрасте обеспечивается хорошей и тщательной двигательной и технической подготовкой в юном возрасте, овладение широким кругом игровым приемам.

Содержание тренировочного процесса юных футболистов должно включать больше разнообразие средств. Интегральная подготовка на начальном этапе базируется на следующих задачах:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья: гармоничное развитие мышечных групп всего тела, улучшение функциональных способностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие общих и специализированных двигательных способностей.

2. Развитие способности выполнять технические действия в максимально возможном темпе. Это достигается за счет выполнения кратковременных упражнений с максимальной скоростью, например, бег на короткие дистанции.

3. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений, владения мячом. Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите и нападении [37].

4. Знакомство с правилами игры в футбол, изучение теоретических основ овладения техническими приемами и действиями с мячом.

5. Приобретение соревновательного опыта.

Планирование тренировочного процесса базируется на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей данного возраста, специальных задачах этапа подготовки, скорости прогрессирования в освоении технических действий и развития физических качеств. Стоит обратить внимание на индивидуальные особенности физического развития, т.к. показатели процессов созревания систем организма могут отличаться на 1-2 года в ту и другую сторону [41]. Занятия с юными футболистами имеют схожую структуру с тренировками взрослых спортсменов. Однако, имеются различия в параметрах нагрузки: интенсивность, продолжительность, объем, методы и средства. У детей в содержании доминируют игровые методы тренировки.

Раздел физической подготовки является основополагающим направлением тренировки юных спортсменов. Средства и методы данного направления подготовки способствуют не только развитию и совершенствованию двигательных качеств, но и повышают общий уровень работоспособности и укрепляют здоровье. В общем, целенаправленная физическая подготовка совершенствует функциональное состояние футболиста. Не случайно ее основными задачами являются: повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена, повышение общей работоспособности организма, его функциональных возможностей [50].

При детальном изучении специфических качеств футболиста, необходимых ему для достижения высокого игрового мастерства, можно выделить высокую стартовую скорость, прыгучесть, скоростную выносливость, ловкость, а также в комплексное проявление данных качеств.

Конечный результат также определяется эффективным выбором и сочетанием методов тренировки. Следует учитывать, что спортивная

деятельность футболиста складывается из работы повторно-следовательного характера, в основе которой лежат скоростно-силовые качества спортсмена. Исходя из этого, основной акцент в физической подготовке футболиста направлен на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств [1, 56].

Структура игровой деятельности футболиста включает постоянную смену двигательных действий, основанной на широкой вариативности нервно-мышечных проявлений. Это объясняет необходимость в развитии координационных способностей.

Физическая подготовка включает общее и специальное направления. Как правило, общая и специальная подготовка футболиста тесно взаимосвязаны между собой и гармонично дополняют друг друга.

Цель общей физической подготовки (ОФП) – достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности отдельных органов и систем организма, общего атлетического развития спортсменов. Ее задачами являются:

1. Содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
2. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости, выносливости, гибкости);
3. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
4. Укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий.

Таким образом, общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена [58].

Ведущие средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, оказывающие общее

воздействие на организм юных футболистов (гимнастика, легкой атлетика, баскетбол, гандбол и т.д.), и обеспечивающие развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается деятельность всех функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств [19, 59].

Для получения высокой эффективности от занятий другими видами спорта, необходимо качественное освоение основ техники и тактики этих видов.

Цель специальной физической подготовки (СФП) – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. Поэтому специальная физическая подготовка футболистов должна строиться с учетом характера игровой деятельности футболистов уже на первых этапах тренировочного процесса, становясь тем самым фундаментом при совершенствовании технического и тактического мастерства [10].

Некоторые специалисты считают, что специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта [4, 67].

Основными задачами построения специальной физической подготовки являются:

1. Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта;
2. Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена;

3. Закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели [33, 57].

Решение этих задач обеспечивается тренировочной работой, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта. Как правило, с помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, и совершенствующих параллельно отдельные технические приемы. Специальные упражнения должны быть сходны по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Необходимый специальный фундамент, приобретает в процессе выполнения тренировочной работы, органически связанной с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта [16, 44].

Главными средствами для развития основных физических качеств в процессе специальной физической подготовки являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, обеспечивающих изменение кинематики и динамики основных движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, но возможности ближе к его верхней границе.

Методика, структура и содержание специальной физической подготовки футболиста должны строго учитывать особенности игровой деятельности, для которой характерно:

- непрерывное изменение ситуации на поле и в связи с этим неравномерность нагрузок в игре;
- необходимость выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления;
- изменчивость двигательных средств и игровых приемов [34, 38].

В занятиях по специальной физической подготовке чаще всего применяют повторный, интервальный, переменный, игровой и соревновательный методы, отражающие режимы работы футболиста.

Принято считать, что упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью – 85-90%, чуть ниже или выше ее [30].

Специалисты отмечают, что специальная физическая подготовка должна строиться с учетом содержания и объема двигательной деятельности футболистов в игре.

В целом, организация тренировочных занятий специальной физической подготовкой в футболе сводится к закреплению уже освоенного, и объем общей тренировочной нагрузки можно несколько уменьшить, обеспечив соответствующую специальную нагрузку. При этом сокращение нагрузки не будет оправданным, если на тренировке необходимо решать новые задачи или закреплять недостаточно освоенное.

Продолжительность занятий зависит от числа тренировок в неделю. Если в неделю проводится 5-6 тренировок, то продолжительность отдельных из них можно сократить, поскольку это избавляет от слишком напряженной разовой нагрузки, позволяет избегать перенапряжений и облегчает восстановительные процессы [18, 36].

Менее желательны 2-3 разовые тренировки в неделю, в результате чего приходится снижать требования либо намного увеличивать продолжительность тренировок.

Кроме того, следует учитывать, что продолжительность занятий зависит от периода тренировки. В период фундаментальной подготовки (когда закладываются основы техники) необходимы более длительные тренировки. Нецелесообразно сокращать тренировки, направленные на развитие выносливости, когда средством тренировки служит бег на длинные дистанции по отрезкам. Увеличение продолжительности тренировок в период фундаментальной подготовки объясняется и тем, что нагрузка в

предшествовавший период была меньше, а уровень тренированности игроков не высок, поэтому даже короткие занятия с высокой интенсивностью могут вызвать напряжение систем организма [5, 39].

По мере того как игроки становятся тренированнее, продолжительность занятий постепенно уменьшается, но увеличивается интенсивность нагрузки. При современных методах подготовки в ходе сезона (кроме исключительных случаев) тренировки как правило длятся не более 1,5-2 ч. Уменьшение продолжительности занятий следует компенсировать повышением интенсивности выполнения упражнений [12]. Продолжительность тренировки зависит внешних условий деятельности, от числа игроков, от оборудования зала, от обеспеченности мячами и от размеров площадки для занятий. Эти факторы влияют на продолжительность не только функциональной, сколько технической и тактической подготовки.

В научной литературе представлены сведения, согласно которым оптимальным представляется такое соотношение тренировочного времени: 10-15% – общая разминка; 10-15% – специальная разминка; 65-70% – освоение материала основной части; 5% — заключительная часть. Считается, что даже небольшие изменения этого соотношения иметь нежелательные последствия [15].

Следует сказать, что разделение физической подготовки на общую и специальную в последнее время стало условным. Все чаще футболисты проводят комплексные тренировки. В основной части таких тренировок они решают несколько задач. Нередко находит применение метод сопряженного воздействия. Тем не менее, в теории и методике спортивной тренировки к средствам специальной физической подготовки футболистов относятся:

1. Соревновательные упражнения.
2. Упражнения сходные с соревновательными:
 - а) по кинематическим и динамическим характеристикам движений;
 - б) по механизмам энергообеспечения;
 - в) по структуре работы мышц [13, 27].

Остальные упражнения должны рассматриваться как средства общей подготовки [32].

Таким образом, к средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых приводит к значительному переносу специфических двигательных качеств, однако величина и характер переноса непостоянны: они зависят от уровня тренированности спортсмена и его квалификации. Чем выше класс спортсмена и его тренированность, тем меньше количество упражнений будет для него средствами специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов практически любое упражнение является упражнением специальной подготовки.

В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства. В годичном тренировочном цикле целесообразно вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку [47].

1.3 Особенности развития физических качеств у младших школьников

Возрастной этап 7-10 лет специалисты часто называют «вторым детством». В данном возрасте дети проявляются высокий интерес к двигательной активности, в связи с чем, период начальной школы является благоприятным для вовлечения детей в спортивные секции. Дети хотят двигаться, делают это с удовольствием, что очень важно, они пробуют свои силы в различных двигательных режимах, что позволяем им знакомиться с различными видами спорта, что позволяет им выбрать для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ежедневная двигательная активность запускает механизмы повышения тренированности ведущих для спортивной деятельности систем организма [7, 29].

В этом возрастном периоде дети очень чувствительны к направленному воздействию на развитие двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что важно для правильной осанки.

Известно, что любая мышечная деятельность человека связана с расходом энергии. Однако в зависимости от характера нагрузки восстановление энергетического потенциала в работающих мышцах осуществляется за счет разных источников энергии. Уровень развития быстроты во многом определяется анаэробными возможностями организма, т.е. способностью человека выполнять интенсивную краткосрочную работу с первых секунд деятельности на фоне недостаточного снабжения мышц кислородом. В этих условиях выполнение максимальных физических нагрузок у детей 7-8 и 9-10 лет может обеспечиваться за счет анаэробных источников энергии на 90-95%. В результате подобной работы образуется

кислородный долг, погашение которого осуществляется в процессе восстановления после выполнения нагрузки [9].

По данным авторов, потребление кислорода после интенсивной работы к 30 секунде увеличивается у детей младшего школьного возраста до 750-900 мл, а за тем быстро снижается и ко второй-третьей минуте достигает исходного уровня. Продолжительность максимальной скоростной нагрузки при однократном выполнении не должна превышать 5-10 сек., что соответствует пробеганию 50-60 м. Более длительный бег в максимальном темпе и тем более повторение его за короткий отрезок времени нежелательно, так как в организме ребенка происходит большое накопление продуктов анаэробного обмена, образуется значительная кислородная задолженность, которая плохо переносится детьми [42].

Уровень развития выносливости, как известно, зависит от аэробных возможностей человека, т.е. способности длительно поддерживать требуемое потребление кислорода во время выполнения физической нагрузки. Обеспечение мышц энергией при малоинтенсивной работе полностью осуществляется за счет аэробных процессов. Однако при выработывании организма, а также при наступлении утомления происходит активация анаэробных процессов и обеспечение энергией работающих мышц за их счет может увеличиться до 24-36% [43].

Педагогу важно знать, что достижение оптимального уровня потребления кислорода достигается организмом не сразу, а спустя некоторое время. Так, при нагрузках умеренной интенсивности у детей младшего школьного возраста должное потребление кислорода устанавливается на второй-третьей минуте работы и участие анаэробных процессов в этот период значительно выше, чем в последующие минуты. Такое положение биологически оправдано, так как продукты анаэробного обмена являются сильными стимуляторами повышения активности анаэробных процессов [62].

Продолжительное поддержание необходимого уровня потребления кислорода при выполнении относительно длительных для данного возраста физических упражнений во много обуславливается слаженностью в деятельности систем дыхания и кровообращения, адекватной реакцией этих систем на предъявляемую нагрузку. Согласованность систем дыхания и кровообращения у детей младшего школьного возраста хуже, чем у взрослых. Это проявляется либо в значительном увеличении легочной вентиляции, приводящей к снижению эффективности дыхания, либо в повышенной чистоте сердечных сокращений, т.е. менее эффективной форме сердечной деятельности [3, 60].

Кроме этого в этом периоде совершенствуется и анализаторы. Все это создает благоприятные условия для развития основных физических качеств. К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, которые могут проявляться только при решении двигательных задач посредством выполнения соответствующих двигательных действий.

Развитие физических качеств происходит под действием основных факторов: наследственной программы, индивидуального развития организма и от условий внешних воздействий. Это можно считать, как процесс единства наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных свойств и возможностей органов и структур организма за счет развития физических способностей (качеств), перечисленных выше.

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее [54].

Возрастной интервал от 6,5 до 10 лет объединяет школьников начальной школы. Этот период протекает с сокращением скорости роста в длину (лишь на 2-3 см в год), появлением избыточного веса, происходит снижение интенсивности обменных процессов, частоты сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания. Завершается определённый этап формирования двигательного качества – ловкости, хотя, с другой стороны, они ещё далеко не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений) в простейших движениях, их абсолютная и относительная сила сравнительно невелика.

Физиологические функции стремительно развиваются, но во многом отличаются от окончательного, взрослого уровня. Объём выполняемой работы до появления признаков утомления составляет 40 кДж, а у взрослого в 40 раз больше. У них высоки ежедневные энергозатраты, остаётся недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма (нервных и эндокринных). Любое напряжение организма в этот период всегда связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. В период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности [6, 48].

Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастнополовых особенностей и индивидуальных свойств ЦНС.

Временные границы периодов развития физических качеств у мальчиков и девочек неодинаковы. Обычно на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1-2 года [14].

Необходимо отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить различные чувствительные периоды

развития той или иной способности. Подобные различия могут быть обусловлены применением неодинаковых тестов для измерения какой-либо способности, использованием различных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, неоднородностью обследуемой выборки испытуемых и т.п.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

К координационным способностям относятся точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве [8].

Кондиционные способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость.

Собственно силовые способности начинают развиваться у девочек с 10-11 лет, а у мальчиков только с 13-14 лет.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые. Скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся [11].

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически

связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

Выводы по I главе

1. Футбол относится к игровым видам спорта, характеризующихся разнообразием игровых двигательных действий во время матча, которые сопровождаются постоянной сменой механизмов энергообеспечения. Игроку необходимо поддерживать высокий уровень качества игровых действий до конца матча.

2. Современная игра футбол требует от игроков комплексного проявления спортивного мастерства. Результативность и зрелищность матча зависит, прежде всего, от технического и тактического мастерства как команды в целом, так и каждого игрока в частности. В основе любого направления подготовки футболиста лежит физическая подготовка. Учитывая быстрый рост интенсивности соревновательных и тренировочных нагрузок, специалисты высказывают мнение о необходимости оптимизации процесса физической подготовки уже на ранних этапах.

3. На этапе начальной подготовки осуществляется спортивный отбор способных к футболу детей. Основными задачами данного этапа являются всесторонняя физическая подготовка, направленная на повышение уровня функциональных возможностей детского организма. Укрепление здоровья и повышение адаптационной устойчивости. На фоне физической подготовки осуществляется техническая и тактическая подготовка. Результативность данного этапа подготовки зависит от оптимального соотношения средств, методов и приемов различных сторон спортивной подготовки.

4. Младший школьный возраст можно охарактеризовать как период продолжения активного роста, морфофункциональных перестроек в организме и развития двигательных способностей. Специалисты едины во мнении, что данный возраст является благоприятным для развития основных

физических качеств. Однако, для эффективного решения задачи повышения уровня физической подготовленности детей 7-10 лет нужно помнить, что детский организм отличается от взрослого незавершенностью формирования функций и адаптационных процессов. Для эффективного построения тренировочного процесса необходимо тщательно продумывать содержание средств и методов, а также их соотношение как в одном тренировочном занятии, так и в недельном и годичном циклах.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1 Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБУДО ДЮСШ «Факел» г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 мальчиков 9-11 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 10 человек и контрольная 10 человек.

Целью педагогического исследования явилось экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2018 по апрель 2019 года и включало 3 этапа.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018) изучалась научно-методическая литература по направлениям: особенности футбола как вида спорта, направления физической подготовки юных футболистов, особенности этапа начальной подготовки, особенности развития физических качеств детей 9-11 лет в футболе, средства и методы повышения уровня физической подготовленности юных футболистов, изучалась программа спортивной подготовки ДЮСШ по футболу. На основании полученных данных формулировались цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования. Нами проводился выбор тестов для выявления уровня физической подготовленности детей 9-11 лет на этапе констатирующего эксперимента. Проходила оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов. На основании полученных результатов осуществлялся выбор средств и методов физической подготовки юных футболистов с учетом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, а также специфики вида спорта футбол.

На втором этапе (ноябрь 2018- март 2019) осуществлялось внедрение методики физической подготовки юных футболистов. Для педагогического эксперимента были отобраны 20 мальчиков 9-11 лет, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки. Спортсмены были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек. Все футболисты занимались по программе спортивной подготовке ДЮСШ по футболу 3 раза в неделю по 1,5 часа. Методика тренировок для футболистов экспериментальной группы включала круговую тренировку.

На третьем этапе (апрель 2019) Проводилась повторная оценка уровня физической подготовленности юных футболистов после реализуемой методики, осуществлялась математическая обработка результатов исследования, формулировались выводы и оформлялась ВКР.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение методической литературы

Проводился анализ и обобщение литературных источников с целью изучения степени разработанности теоретических и методических аспектов физической подготовки юных футболистов. Список литературы включал авторефераты диссертаций, научные статьи, учебные пособия, научно-методическую литературу.

2. Педагогический эксперимент

3. Обработка результатов исследования проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента [61].

4. Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности

Таблица 1

Нормативы оценки физических качеств

Тест	Норматив
Бег на 60 м	Высокий – 10,5 с Средний – 11,6 с Низкий – 12,0 с
Бег на 1 км	Высокий – 4,50 мин Средний – 6,10 мин Низкий – 6,30 мин
Подтягивание из виса на высоко перекладине	Высокий – 5 раз Средний – 3 раза Низкий – 2 раза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Высокий – 16 раз Средний – 12 раз Низкий – 9 раз
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать до пола
Прыжок в длину с места	Высокий – 160 см Средний – 140 см Низкий – 130 см
Метание мяча весом 150 г	Высокий – 32 м Средний – 27 м Низкий – 24 м
Челночный бег 3×10 м	Высокий – 8,8 с Средний – 9,9 с Низкий – 10,2 с
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Высокий – 25 раз Средний – 23 раза Низкий – 21 раз

2.2 Реализация методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет

Эффективность соревновательной деятельности футболистов определяется комплексной подготовкой спортсменов – тактической, психической, стратегической, технической и физической. Важно отметить, что физическая подготовка лежит в основе любой другой подготовки юного спортсмена, т.к. хороший уровень развития двигательных способностей (как общих, так и специализированных) позволяет более эффективно осваивать технико-тактические и стратегические приемы.

Задачи физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки:

- 1 Повышение уровня основных двигательных качеств;
- 2 Повышение функциональных возможностей организма и физической работоспособности в целом;
- 3 Развитие специализированных качеств футболиста;
- 4 Создание обширного фундамента для развития и совершенствования технических и двигательных навыков [37].

Распределение различных сторон подготовки в рамках 1 тренировки происходит следующим образом – 50% времени отводится на совершенствование технических действий и 50% на развитие двигательных качеств. В том, числе 20% времени посвящается воспитанию скоростно-силовых возможностей, а 30% – отводится на общую подготовку.

Выбор общеразвивающих упражнений осуществляется исходя из принципа гармоничного развития всех качеств и повышения уровня работоспособности. Выбор специализированных упражнений основывается на особенностях игры в футбол.

Координационные способности являются ведущими качествами футболистов, определяющими их спортивное мастерство. Основными критериями для выбора тренировочных упражнений являются новизна, смена условий выполнения уже знакомых упражнений и поиск упражнений

на согласованность различных частей тела. Для воспитания координационных способностей на этапе начальной подготовки применяют:

- акробатические упражнения – различные варианты кувырков;
- упражнения с мячом;
- подвижные игры с изменениями заданных условий.

Для развития гибкости используются упражнения, направленные на повышение амплитуды движений в крупных суставах, а также эластичности мышц ног, позвоночника, корпуса. В занятия включают упражнения с предметами и без них, в статическом и динамическом режимах, с партнёром и без него [17].

В качестве упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых способностей применяются различные прыжки и варианты бега, бег из разных исходных положений, а также задания на повышение скорости реакции.

Для воспитания выносливости применяются равномерный бег и подвижные игры.

Методы совершенствования двигательных способностей

Интервальный. Данный метод подходит для развития скоростно-силовой выносливости. Для реализации данного метода спортсменам необходимо пробегать равные отрезки или выполнять одинаковые упражнения за конкретный промежуток времени. Интервалы отдыха имеют постоянную продолжительность или постепенно уменьшаются. При работе по такому методу последующая нагрузка попадает на фазу неполного восстановления организма.

Для повторного метода характерно выполнение определённых упражнений в количестве 15-20 раз или игра в рамках определённого времени с чередованием интервалов отдыха. Отличительной особенностью данного метода является то, что интервалы отдыха могут быть настолько длинными, чтобы обеспечивать хорошее восстановление работоспособности организма [37].

Переменный метод включает непрерывное выполнение упражнений разной интенсивности, которые чередуются между собой.

Равномерный метод подразумевает непрерывное выполнение одного упражнения длительное время. Например, пробегание кросса.

Игровой метод включает использование различных игр, в том числе и подвижных в зависимости от поставленных тренировочных задач [6].

Метод круговой тренировки может включать те или иные вышеперечисленные методы. Основная суть метода заключается в применении станций упражнений, выполняемых сериями с паузой отдыха в конце каждой серии.

Особенности круговой тренировки в работе с юными футболистами на этапе начальной подготовки

- весь комплекс упражнений для круговой тренировки должен включать не более 6-8 упражнений;
- продолжительность выполнения такого комплекса около 10-12 минут;
- комплекс упражнений должен соответствовать содержанию основной части тренировки и поставленным тренировочным задачам;
- параметры тренировочной нагрузки должны соответствовать состоянию здоровья и мастерству футболистов;
- при выполнении круговой тренировки необходимо строго отслеживать последовательность выполняемых упражнений, интервал отдыха между кругами, интенсивность и технику исполнения каждой станции;
- для удобства выполнения тренировки спортсменам можно выдать карточки, на которых в кратком виде прописаны все упражнения;
- упражнения в круговой тренировке должны быть изначально хорошо знакомы детям, чтобы они смогли выполнять их в достаточно быстром темпе;

– величина нагрузки определяется путем измерения ЧСС. На основании полученных показателей ЧСС тренер решает вопрос о снижении ли повышении нагрузки для каждого конкретного занимающегося;

– со спортсменами в возрасте 9-11 лет круговую тренировку целесообразно строить на основе игрового метода [21].

Методические рекомендации

1) Содержание тренировки базируется от уровня физической подготовленности, от двигательных умений футболистов на этапе начальной подготовки, от уровня технико-тактического мастерства.

2) Независимо от уровня спортивного мастерства юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки должны иметь строгое дозирование и оптимальное сочетание.

3) Для начинающих футболистов интенсивность нагрузки в рамках одного тренировочного занятия нарастает постепенно и также медленно снижается к концу.

4) Выбор упражнений осуществляется по принципу «от простого к сложному», т.е. каждое предыдущее упражнение является подводящим к последующему.

5) Для построения тренировочных занятий на этапе начальной подготовки целесообразно применять волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки.

Для волнообразного типа распределения нагрузки характерно постепенное повышение и снижение интенсивности. Такой тип возможно использовать как в рамках одного занятия, так и при планировании недельного, месячного или годовичного микроциклов.

Для прямолинейно-восходящего типа планирования нагрузки характерно равномерное и плавное повышение интенсивности и сложности нагрузки к концу микроцикла. В конце такого цикла необходимо планировать отдых, что оказывает благоприятное воздействие на дальнейший рост тренированности юных спортсменов.

Для ступенчатой динамики нагрузки характерно скачкообразное нарастание параметров нагрузки. Так, обычно на 2-3 тренировочных занятия нагрузка стабилизируется, далее происходит динамичное повышение параметров нагрузки. Такой вариант нагрузки необходимо применять с футболистами, имеющими базовый уровень подготовленности.

б) Занятия обязательно проводить систематически, базируясь на адаптационных особенностях организма [37].

Круговая тренировка (продолжительность выполнения 10-12 минут)

- 1) Прыжки с напрыгиванием на скамейку высотой 30 см и обратно, отталкивание обеими ногами (15 повторений)
- 2) Отжимания, руки сгибать под углом 90° (15 повторений)
- 3) Приседания – Спина прямая, при подъеме толкаться пятками. Колени и стопы на ширине таза (15 повторений)
- 4) Русские наклоны – Из положения стойка на коленях, выполнить наклон корпуса вперед и вернуться в И.п. Ноги фиксирует партнёр или скамейка (15 повторений)
- 5) Бег с высоким подниманием бедра – Колени поднимать высоко до угла 90° . Вынос бедра энергичный (16 повторений)
- 6) Мах ногой в сторону – Из и.п. положения упор на коленях выполнять энергичный мах прямой ногой в сторону. (15 повторений на каждую ногу)

Таблица 2

План-конспект занятия

Задачи: ознакомиться с ударом внутренней стороной стопы и остановкой катящегося мяча.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1 Подготовительная часть – 15 мин		
Различные виды ходьбы	2 мин	Держать спину ровной. Соблюдать дистанцию
Медленный бег	5-7 мин	Дыхание спокойное
Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания

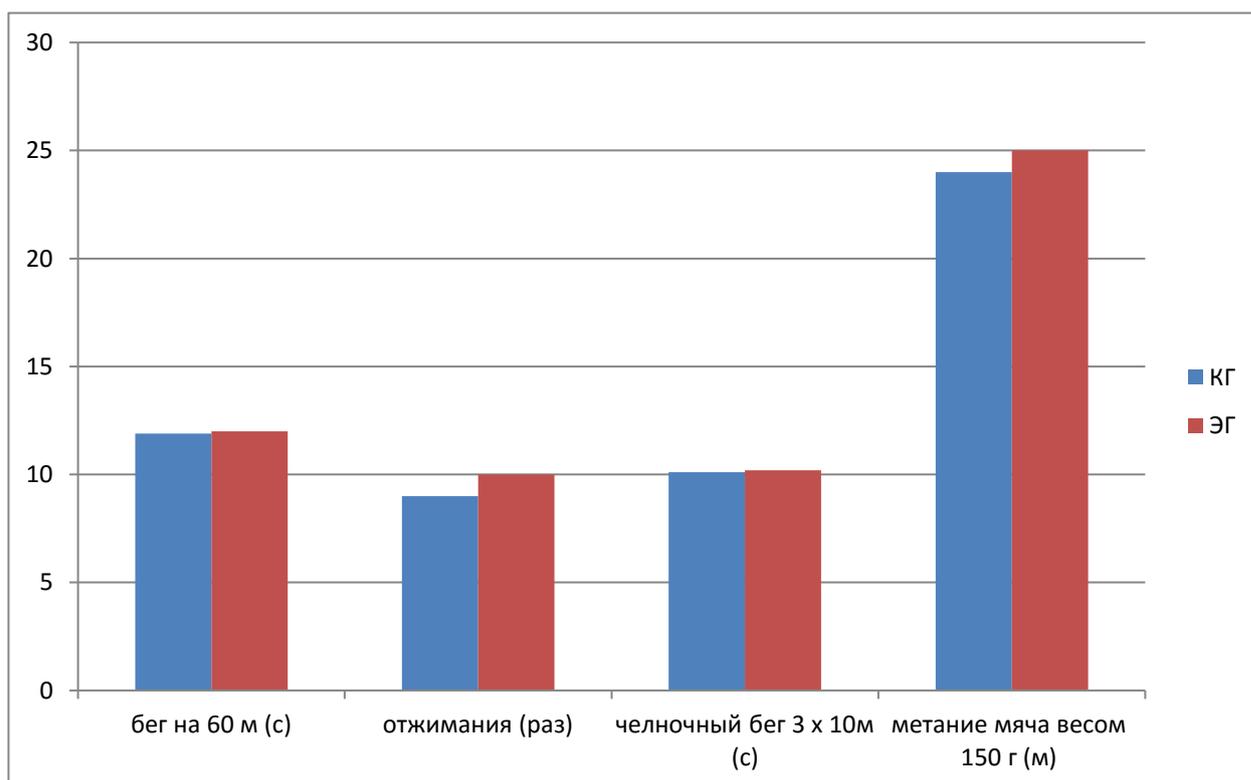
<p>ОРУ с мячом</p> <p>1) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках снизу.</p> <p>1 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги</p> <p>2 – вернуться в И.п.</p> <p>3 – тоже вокруг правой ноги</p> <p>4 – И.п.</p>	6-8 раз	Ноги во время наклона не сгибать
<p>2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.</p> <p>1, 2 – поднимая руки с мячом вперед и поворачивая туловище вправо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в И.п.</p> <p>3,4 – тоже в другую сторону</p>	7-8 раз	Повороты энергичные
<p>3) И.п. – лежа на груди, мяч в руках вверху</p> <p>1,2 – сгибая руки, мяч за голову, прогнуться, вернуться в И.п.</p>	6-8 раз	Ноги прямые
<p>4) И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на земле у коленей слева.</p> <p>1,2 – поднимая согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и остановить другой рукой, опустить ноги на пол.</p> <p>3,4 – тоже в другую сторону.</p>	По 5 раз в каждую сторону	Выполнять энергично
<p>5) И.п. – стойка ноги вместе, мяч впереди.</p> <p>1 – развести руки,</p>	6-8 раз	Приседания не глубокие

<i>Круговая тренировка</i>		
1 Прыжки с напрыгиванием на скамейку высотой 30 см и обратно	15 раз	Толкаться 2-мя ногами
2 Отжимания	15 раз	Локти сгибать до угла 90°
3 Приседания	15 раз	Спина прямая, при подъеме толкаться пятками. Колени и стопы на ширине таза
4 Русские наклоны	15 раз	Из положения стойка на коленях, выполнить наклон корпуса вперед и вернуться в И.п. Ноги фиксирует партнёр или скамейка
5 Бег с высоким подниманием бедра	16 раз	Колени поднимать высоко до угла 90°. Вынос бедра энергичный.
6 Мах ногой в сторону	По 15 раз на каждую ногу	Из и.п. положения упор на коленях выполнять энергичный мах прямой ногой в сторону.
3 Заключительная часть – 5 мин		
Медленный бег	3 мин	Дыхание спокойное
Упражнения на гибкость	2 мин	Упражнения на гибкость постараться выполнить в расслабленном состоянии

<p>вверху 1,2 – сгибая руки, мяч за голову, прогнуться, вернуться в И.п. 10) И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на земле у коленей слева. 1,2 – поднимая согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и остановить другой рукой, опустить ноги на пол. 3,4 – тоже у другую сторону. 11) И.п. – стойка ноги вместе, мяч впереди. 1 – развести руки, выпустить мяч, присесть и не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками. 2 – вернуться в И.п. 12) И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 4 – дугами влево руки с мячом вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок. 5 – выпрямиться, приставить правую ногу, дугами влево руки с мячом вниз. 3,4 – тоже самое в другую сторону</p>	<p>6-8 раз</p> <p>По 5 раз в каждую сторону</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Выполнять энергично</p> <p>Приседания не глубокие</p> <p>Рук и ноги прямые.</p>
2 Основная часть – 40 минут		
<p>Жонглирование мячом головой: а) подбивать мяч головой, поочередно</p>	<p>15 мин</p>	

<p>наносить сильные и слабые удары. Затем поймать мяч.</p> <p>б) попеременно наносить легкие и сильные удары по мячу головой не давая ему упасть на землю</p> <p>Остановка летящего мяча «щечкой» и серединой подъема</p> <p>Удар с полулета</p> <p><i>Круговая тренировка</i></p> <p>1) И.п. – лежа на спине, прямые руки вытянуты вверх 1 – Мах прямой ногой, коснуться левой руки 2 – И.п. 3,4 – повторить с левой ноги</p> <p>2) И.п. – лежа на спине, руки вытянуты в стороны 1, 2 – наклон прямых ног в сторону 3,4 – И.п. 5,6 – наклон ног в другую сторону 7,8 – И.п.</p> <p>3) И.п. – сидя на полу с прямыми ногами, рук в упоре за спиной 1,2 – Поднять таз вверх 3,4 – И.п.</p> <p>4) И.п. – упор присев 1,2 – прыжком перейти в упор на прямых ногах 3,4 – И.п.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 раз на каждую ногу</p> <p>по 15 раз в каждую сторону</p> <p>15 раз</p> <p>По 15 раз на каждую ногу</p>	<p>Ноги в коленях прямые</p> <p>Лопатки от пола не отрывать. Ноги в коленях прямые.</p> <p>Таз выталкивать вверх таким образом, чтобы все суставы были на одной линии</p> <p>Ноги прямые. Положение таза на одной линии с плечевыми и коленными суставами.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5) Выпады назад И.п. – основная стойка, руки вниз 1,2 - выполнить выпад назад, руки вытянуть вперед 3,4 – И.п. 5-8 – тоже на другую ногу</p> <p>6) Упражнение на пресс И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой. 1,2 – подъем плеч от пола 3,4 – И.п.</p>	15 раз	<p>корпус держать прямо, не заваливаться в стороны и вперед</p> <p>Поясницу от пола не отрывать, только плечи.</p>
3 Заключительная часть – 5 мин		
<p>Ходьба с движением расслабленных рук. Покачивание расслабленными ногами.</p>	5 мин	



2.3 Оценка эффективности методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет

Рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен повышением функциональных возможностей организма и всесторонним развитием физических качеств.

В нашем исследовании мы проводили оценку физических качеств в начале и конце проведения методики.

Результаты оценки уровня физических способностей юных футболистов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень физической подготовленности юных футболистов 9-11 лет в начале экспериментальной методики

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность
Бег на 60 м (с)	12,0 ± 1,3	11,9 ± 0,5	p>0,05
Бег на 1 км (мин)	6,20 ± 6,0	6,18 ± 7,0	p>0,05
Подтягивание из виса на высоко перекладине (раз)	2,0 ± 0,1	2,0 ± 0,1	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10,0 ± 1,5	9,0 ± 1,7	p>0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	- 2,0 ± 0,5	- 3,0 ± 0,8	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	135,0 ± 3,0	140,0 ± 3,5	p>0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	25,0 ± 2,5	24,0 ± 2,0	p>0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	10,2 ± 0,2	10,1 ± 0,3	p>0,05

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	20,0 ± 2,1	19,0 ± 2,2	p>0,05
-------------------------------------------------------------	------------	------------	--------

Анализ данных уровня физической подготовленности юных футболистов 9-11 лет на этапе констатирующего эксперимента показывает об отсутствии статистически значимых различий среди мальчиков экспериментальной и контрольной групп. Выявленный уровень физической подготовленности можно оценить как ниже среднего (таблица 4).

В таблице 5 и рисунках 1-9 представлены результаты, полученные после проведения методики.

Таблица 5

Уровень физической подготовленности юных футболистов 9-11 лет в конце экспериментальной методики

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность
Бег на 60 м (с)	9,9 ± 0,5	11,6 ± 0,5	p<0,05
Бег на 1 км (мин)	5,38 ± 5,0	6,05 ± 5,0	p<0,05
Подтягивание из виса на высоко перекладине (раз)	6,0 ± 0,2	3,0 ± 0,1	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	19,0 ± 1,6	15,0 ± 1,5	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	+ 6,0 ± 0,8	0 ± 1,1	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	157,0 ± 3,0	145,0 ± 3,3	p<0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	34,0 ± 1,8	28,0 ± 1,9	p<0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	8,9 ± 0,3	9,9 ± 0,3	p<0,05
Подъем туловища из	28,0 ± 1,9	21,0 ± 2,0	p<0,05

положения лежа на спине (кол-во раз/мин)			
------------------------------------------	--	--	--

Согласно данным таблицы 5, у футболистов экспериментальной группы достоверно выше все исследуемые показатели после реализации методики физической подготовки.

Стоит отметить, что в экспериментальной группе также более выраженная динамика значений тестов за период проведения методики, достигшая степени достоверности. Данные отражены на рисунках 1-9.

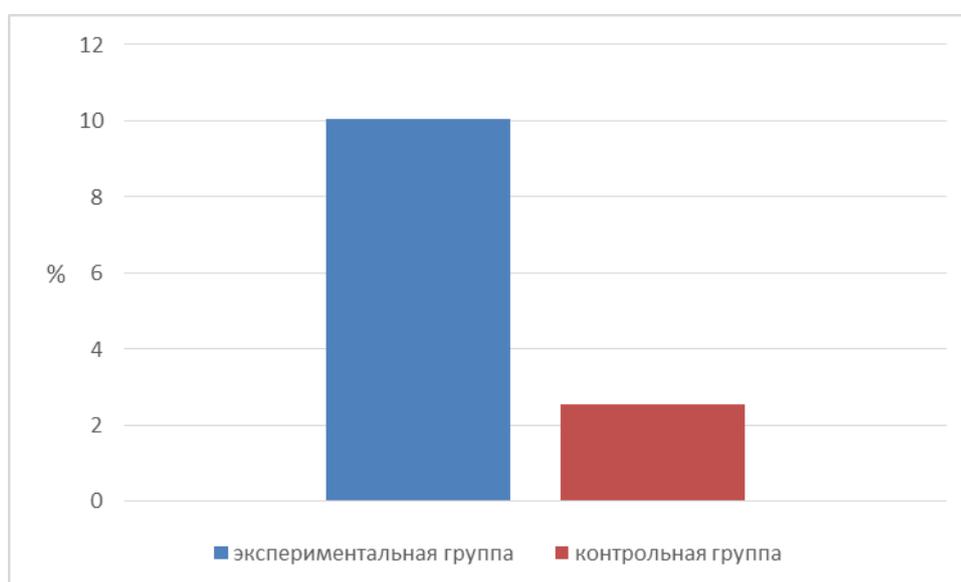


Рисунок 1 – Результаты по тесту бег на 60 м

Так, уровень скоростных способностей у футболистов экспериментальной группы достоверно вырос на 10,04%. Время пробегания 60 м достоверно улучшилось с 12,0 до 9,9 с, $p < 0,05$. В контрольной группе улучшение было на 2,55%.



Рисунок 2 – Результаты по тесту бег на 1 км

В экспериментальной группе также достоверно повысился уровень общей выносливости на 11,69% ($p < 0,05$). Время преодоления дистанции 1 км снизилось с 6,20 до 5,38 мин. В контрольной группе прирост результатов был на 3,49%.



Рисунок 3 – Результаты по тесту «подтягивание из виса на высоко перекладине»

Силовые способности футболистов экспериментальной группы достоверно выросли на 100,0% ($p < 0,05$). Количество подтягиваний увеличилось с 2,0 до 6,0 раз. В контрольной группе силовые возможности повысились лишь на 40,0%.



Рисунок 4 – Результаты по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Достоверно значимое повышение силовых способностей у мальчиков экспериментальной группы подтверждают данные теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Так, количество повторений достоверно повысилось с 10,0 до 19,0 раз, $p < 0,05$ (на 62,06%). В контрольной группе прирост составил 36,36%.



Рисунок 5 – Результаты по тесту «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»

Улучшение гибкости наблюдалось в 2-х группах. Однако только в экспериментальной группе динамика была достоверной – прирост данных

составил с -2 до + 6 см, $p < 0,05$ (на 300,0%). В контрольной группе повышение гибкости произошло на 200,0%

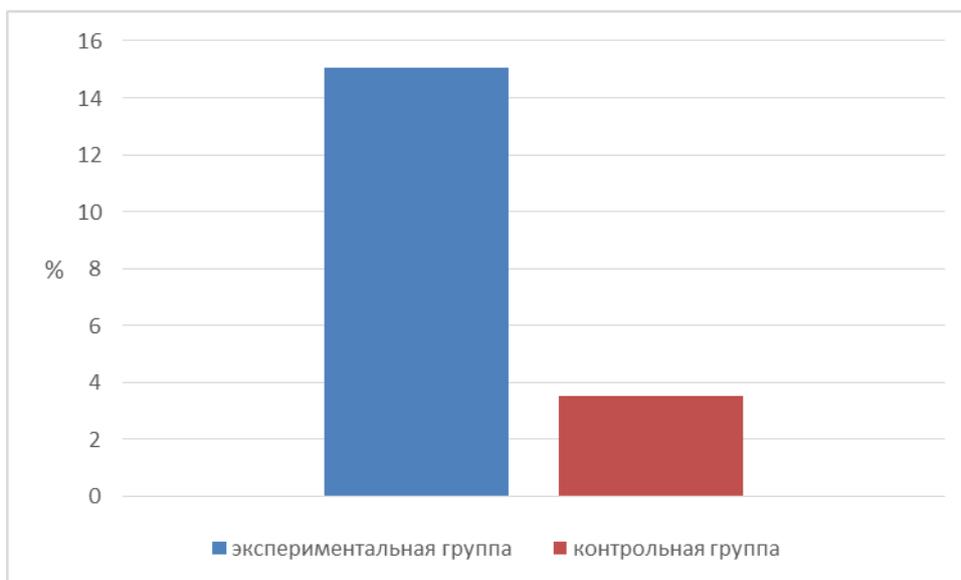


Рисунок 6 – Результаты по тесту «прыжок в длину с места»

Анализ динамики результатов по тесту «прыжок в длину с места» свидетельствует о статистически значимом повышении скоростно-силовых способностей спортсменов экспериментальной группы на 15,06% (с 135,0 до 157,0 см, $p < 0,05$). В контрольной группе прирост был 3,5%.



Рисунок 7 – Результаты по тесту «метание мяча весом 150 г»

Значительные изменения можно отметить и по тесту «метание мяча». Так, спортсмены экспериментальной группы достоверно повысили

расстояние броска с 25,0 до 34,0 м, $p < 0,05$ (на 30,5%). В контрольной группе дальность броска повысилась на 8,0%



Рисунок 8 – Результаты по тесту «челночный бег 3×10 м»

Уровень координационных способностей также достоверно вырос у футболистов экспериментальной группы на 12,32%. Среднее время пробегания теста «челночный бег 3×10 м» снизилось с 10,2 до 8,9 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе координационные возможности улучшились на 2,0%.



Рисунок 9 – Результаты по тесту «подъем туловища из положения лежа на спине»

Динамика значений теста «подъем туловища из положения лежа на спине» указывает на достоверный прирост силовой выносливости у

спортсменов экспериментальной группы на 33,33%. Результаты выполнения теста выросли с 20,0 до 28,0 раз, $p < 0,05$. У футболистов контрольной группы прирост уровня силовой выносливости составил 2,0%.

Таким образом, методика физической подготовки юных футболистов, включающая круговую тренировку, оказывает положительное влияние на воспитание основных двигательных способностей спортсменов.

Выводы по II главе

1. Нами была разработана и реализована методика физической подготовки юных футболистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки. Особенностью методики явилось оптимизация соотношения ОФП и СФП на этапе начальной подготовки и включение метода круговой тренировки в тренировочный процесс юных спортсменов.

2. Результаты, полученные после реализации методики, свидетельствуют о достоверном росте уровня физических возможностей юных футболистов экспериментальной группы.

Так, уровень скоростных способностей вырос на 10,04% (в контрольной группе – на 2,55%).

Уровень общей выносливости повысился на 11,69% (в контрольной группе – на 3,49%).

Уровень силовых возможностей вырос по данным теста «подтягивание из виса на высоко перекладине» на 100,0% (в контрольной группе – на 40,0%); по данным теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» - на 62,06% (в контрольной группе – на 36,36%); по данным теста «подъем туловища из положения лежа на спине» - на 33,33% (в контрольной группе – на 2,0%).

Уровень гибкости вырос на 300,0% (в контрольной группе – на 200,0%).

Уровень скоростно-силовых способностей повысился на 15,66% (в контрольной группе – на 3,5%).

Уровень координационных возможностей по данным теста «метание мяча» вырос на 30,5% (в контрольной группе – на 8,0%); по данным теста «челночный бег 3×10 м» - на 12,32% (в контрольной группе – на 2,0%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – игровой вид спорта, в котором 2 команды соревнуются по определенным правилам. Особенностью данного вида спорта является смена игровых фаз: атаки и защиты.

Спортивная тренировка футболистов сложный и длительный целенаправленный процесс воспитания и обучения. Ее основная цель – используя специфические средства и возможности, добиться максимальной подготовленности каждого игрока на основе гармонического развития его личности.

Главная задача тренировки у футболистов – в процессе интегральной подготовки развивать у спортсмена различные качества – физические, психические, технико-тактические, стратегические, сплоченность команды – высокий уровень которых, в конечном счете, и будет определять исход игры.

Содержание физической подготовки, основанное на оптимальном сочетании обще подготовительных и специальных средств, методов, распределении их на различных этапах планирования позволит добиться высокого уровня развития как общих двигательных возможностей юных спортсменов, так и специфических качеств футболистов. Уровень физической подготовленности каждого футболиста должен соответствовать возрастной категории игрока и физическим данным коллектива.

Исходя из вышесказанного, нами была сформулирована цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки юных футболистов 9-11 лет.

На основании теоретического анализа научно-методической литературы, а также данных об уровне развития двигательных способностей футболистов на этапе констатирующего эксперимента, нами была разработана методика, включающая круговую тренировку.

Сравнительный анализ данных, полученных после проведения методики свидетельствует о достоверно более высоких показателях двигательных тестов спортсменов экспериментальной группы.

Стоит отметить более выраженную динамику значений тестов, достигшую степени достоверности, в экспериментальной группе.

Таким образом, полученные данные подтверждают нашу гипотезу о том, что эффективность физической подготовки юных футболистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки будет выше, при соблюдении индивидуализации тренировочного процесса и выявлении оптимального соотношения ОФП и СФП в тренировочном процессе юных футболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев. – М. : Терра Спорт, 2012. – 56 с.
2. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А.В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2008. – 91 с.
3. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
4. Афанасьев, А.Г. Программа исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой детальности футболистов / А.Г. Афанасьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 28-33.
5. Ашмарин, Б.А. Воспитание физических качеств. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 2005. – 274 с.
6. Бальсевич, В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуре и спорта / В.К. Бальсевич // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 15-20.
7. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 219 с.
8. Барчуков, Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2015. – 368 с.
9. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
10. Буркова, Л.М. Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов / Л.М. Буркова // Педагогика.

психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 4. – С. 25-30.

11. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 80 с.

12. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – М. : Феникс, 2008. – 384 с.

13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

14. Верхошанский, Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С.21-26,39-42.

15. Виленская, Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 18-22.

16. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – 370 с.

17. Воложанин, С.Е. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов / С.Е. Воложанин // Вестник бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2014. – № 5. – С. 24-29.

18. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

19. Голиков, В.Г. Практикум для начинающего тренера по футболу / В.Г. Голиков. – Белгород : Крестьянское дело, 2012. – 167 с.

20. Головченко, О.П. Оценка ловкости футболистов / О.П. Гооловченко. Омский научный вестник. – 2010. – № 10. – С. 88-92.

21. Голомазов, С.В. Футбол / С.В. Голомазов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2010. – 189 с.

22. Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа. – Смоленск : ТО-информ коммерческого агентства, 2009. – 219 с.

23. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2010. – 105 с.
24. Джонс, Дж. Футбол для юных / Дж. Джонс. – М. : Советский спорт, 2012. – 82 с.
25. Дулибский, А.В. Повышение эффективности спортивного отбора в футболе / А.В. Дулибский // Педагогика. психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 29-34.
26. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
27. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего образования / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов. – М. : Академия, 2017. – 464 с.
28. Заваров, А.В. Футбол / А.В. Заваров. – СПб. : Питер, 2010. – 114 с.
29. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология / Н.Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 288 с.
30. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
31. Иноземцева, Е.С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) / Е.С. Иноземцева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 66-71.
32. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – М. : КноРус, 2015. – 132 с.
33. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2011. – 437 с.

34. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
35. Крис, Х. Большая энциклопедия футбола / Х. Крис. – М. : АСТ, 2014. – 384 с.
36. Крунцевич, Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 / Т.Ю. Крунцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 424 с.
37. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия, 2010. – 125 с.
38. Кузнецова, В.С. Развитие двигательных качеств школьников / В.С. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2004. – 283 с.
39. Кузнецова, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста / В.С. Кузнецова. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 158 с.
40. Кук, М.А. 101 упражнение для юных футболистов / М.А. Кук. – М. : Астрель, 2011. – 128 с.
41. Липатов, В.Г. Футбол. Третья команда матча / В.Г. Липатов. – М. : Доминанта, 2014. – 155 с.
42. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
43. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 238 с.
44. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 544 с.
45. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М.: Владос-Пресс, 2007. – 145 с.
46. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
47. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Г.В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2008. – 112 с.

48. Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) : учебное пособие для ВУЗов / Д.В. Морщанина, Р. М. Кадыров. – М. : КноРус, 2015. – 144 с.
49. Никитин, Д.В. Динамика оценки нагрузки в соревновательных играх юных футболистах при изменении условий и проведения / Д.В. Никитин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (45). – С. 64-67.
50. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 208 с.
51. Никитушкин, В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.
52. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 863 с.
53. Петухов, А.В. Футбол / А.В. Петухов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.
54. Платонов, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – Киев: Олимпийская литература, 1995. – 319 с.
55. Плотникова, И.И. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры / И.И. Плотникова // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2013. - № 5. – С. 31-36.
56. Полишкис, М.М. Особенности тактической подготовки юных футболистов с учетом современных тенденций развития игры / М.М. Полишкис // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2010. – № 5. – С. 31-36.
57. Поляков, М.И. О развитии физических качеств / М.И. Поляков // Физическая культура в школе. – 2000. – № 1. – С. 18-20.

58. Пронин, В.В. Профессиональный футбол как культурный феномен современного социума / В.В. Пронин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 4 (119). – С. 239-244.
59. Пугин, С.В. Эффективность средств мини-футбола в психомоторном и двигательном развитии школьников / С.В. Пугин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 6. – С. 35-39.
60. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2011. – 112 с.
61. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.
62. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.
63. Спирин, А.Н. Футбол / А.Н. Спирин. – М. : Олимпия-Пресс, 2013. – 94 с.
64. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. – М. : Высшая школа, 2014. – 255 с.
65. Стасюк, И.И. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных игроков в мини-футболе в соревновательном периоде / И.И. Стасюк // Педагогика. психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 8. – С. 99-104.
66. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков. – М. : Терра-Спорт, 2011. – 90 с.
67. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 167 с.
68. Цирик, Б.Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 294 с.

69. Чаниди, А. Стратегия. Футбол / А. Чаниди. – М.: Советский спорт, 2000. – 132 с.

70. Яковлев, А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 177-182.