



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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»

**Совершенствование технической подготовки юных футболистов в
тренировочном процессе**
Магистерская диссертация

Направление подготовки: 44.04.01. – Педагогическое образование
в сфере физической культуры в системе профильной подготовки магистров

Проверка на объем заимствований:
69, 69 % авторского текста
Работа _____ к защите
 рекомендована/не рекомендована
« ____ » _____ 2017 г.
зав. кафедрой БЖ и МБД
д.п.н., профессор З.И Тюмасева

Выполнил:
Студент
Леоненков Александр Александрович
Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	6
1.1. Обоснование многолетней подготовки юных футболистов в тренировочном процессе.....	6
1.2. Спортивная подготовка юных футболистов в тренировочном процессе.....	16
1.3. Планирование подготовительного периода юных футболистов	26
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	37
ГЛАВА 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	39
2.1. Структура и организация исследования.....	39
2.2. Изучение физической и технической подготовки юных футболистов	44
2.3. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов	50
2.4. Экспериментальная оценка эффективности физической и технической подготовки юных футболистов	57
ВЫВОДЫ.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
БИБЛИОГРАФИЯ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. У юных футболистов в игре футбол в тренировочном процессе необходимо обращать на многолетнюю подготовку и повышения технико-тактических действий, влияющих на спортивный результат команды. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует общая физическая подготовка в условиях учебно-тренировочного процесса. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует успешному овладению сложными техническими и координационными действиями в различных игровых комбинациях футбола. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует качеству игры в точном, синхронном, экономичном двигательном действии.

Физическая и техническая подготовка юных футболистов в игровой деятельности повышает эмоциональность, рациональность, экономичность игры, упреждает эмоциональные перегрузки, перенапряжение функциональных систем.

Спортивная подготовка юных футболистов в тренировочном процессе рассматривается через методику подготовки футболистов, существуют различные подходы, понимание и влияние на качество игровой подготовки футболистов. Обоснование многолетней подготовки юных футболистов в тренировочном процессе имеет множество противоречивых вопросов.

Анализ и обобщение научно-методических результатов исследования позволили установить противоречие в совершенствовании физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности. Установлено противоречие между совершенствованием физической,

технической подготовки юных футболистов и необходимостью воспитания двигательных и физических качеств юных футболистов.

Цель исследования: экспериментальное обоснование процесса совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов.

Объект исследования: процесс физической и технической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: средства, методы, физические упражнения, физическая нагрузка, формы организации занятий в совершенствовании физической и технической подготовки юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в учебно-тренировочном процессе будет реализовываться более действенно, если систематизировать средства, методы, физическую нагрузку, формы организации учебно-тренировочных занятий и осуществлять педагогический контроль технической подготовки футболистов во время выполнения технических действий.

Задачи исследования:

1. Изучить процесс физической и технической подготовки юных футболистов.
2. Определить физическую и техническую подготовленность футболистов.
3. Обосновать процесс совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов.

Практическая значимость исследования. Выявленные результаты исследования опубликованы в проводимой магистерской конференции, а результаты рекомендуются для практической работы спортивных школ по футболу.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: основные положения теории и методики физической культуры в организации спортивной деятельности по футболу в повышении физической подготовленности с применением физической нагрузкой, средств, методов и форм организации занятий в условиях уроков физической культуры (Матвеев Л.П.).

Научная новизна исследования:

1. Определена физическая и техническая подготовленность юных футболистов.
2. Обоснован процесс совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Физическая и техническая подготовленность юных футболистов.
2. Средства, методы, физическая нагрузка, методические условия, форма организации, восстановительные средства в процессе повышения физической подготовленности и воспитания физических качеств юных футболистов.

ГЛАВА 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Обоснование многолетней подготовки юных футболистов в тренировочном процессе

Под воздействием систематических упражнений на регламентированную точность и выразительность движений можно научить юных футболистов точно выполнять действие на уровне умения. Точность функциональных процессов одно из условий жизнедеятельности здорового организма. Точность функциональных процессов проявляется во всех действиях организма. Развитие физической подготовленности и точности движений у юных футболистов формирует цикличность процессов на различном уровне функциональной системы. При этом движение совершается с определенной точностью.

Точные движения представляет собой сочетание во времени сильных движений со слабыми, пассивными проявлениями. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения. Каждое движение совершается в определенном ритме. Основу точности движения физического упражнения составляет закономерное расчленение временной последовательности действий. Юный футболист имеет индивидуальную точность движений. От точности движений юный футболист получает удовлетворение. Он с удовольствием выполняет физические упражнения на точность движений. Под воздействием занятий физическими упражнениями на точность движения можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения [54].

Изменение мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильного, экономного выполнения физического упражнения

на точность движения. Если в физических упражнениях у юный футболистов присутствует точность движений движения выполняются легко и в течение длительного времени не вызывают утомления. В теории физического воспитания широко используются количественные и качественные характеристики точности движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики. Они представляют собой комплекс частичных признаков. Качественные характеристики многообразны, тем не менее некоторые из них можно выделить. Так, понятие «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики [18].

Точность движения – это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам:

- экономичные движения, отличаются отсутствием лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии;

- энергичные движения характеризуются проявлением выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления;

- плавные движения выполняются с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для различных физических упражнений;

- выразительные движения проявляются в выражении психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д. [45].

Воспитание выразительности точности движений имеет огромное значение, поскольку обеспечивает:

- управление психическими процессами;
- установление связи между внутренними переживаниями и внешними проявлениями;

- развитие психики, психофизических качеств;
- развитие отделов коры головного мозга;
- гармонизацию личности и т. д. [17].

Важными средствами формирования выразительности движений являются имитационные упражнения и сюжетные подвижные игры. Двигательные действия на точность движения совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. Совокупность движений на точность действия, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к физическому воспитанию. Двигательные действия на точность движения способствуют удовлетворению потребности юных футболистов в движении и одновременно развивают его интерес физическим упражнениям [33].

Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий. От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых упражнений. Изменяя исходное положение тела или его частей, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные группы мышц. При принятии исходного положения в теле или отдельных его частях наблюдается статическое напряжение. Некоторые исходные положения и статические позы имеют самостоятельное значение, например стойка «смирно» [22].

В работе с юными футболистами используются разнообразные исходные положения: для ног – ноги вместе; на ширине плеч или слегка расставлены и т.д.; для рук – руки вдоль туловища, вперед, на поясе и т.д. Траектория движения – путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит точечное выполнение двигательной задачи. В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения. По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются,

когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (удар по подвешенному мячу). Криволинейные движения не требуют затраты дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, поэтому они используются чаще. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем ноги[42].

Направление движения. Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение двигательной задачи. Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад»; для движений в боковой (переднезадней) плоскости: например, наклон назад, вперед; для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево; для вращательных движений в горизонтальной плоскости: например, повороты направо, налево. Применяются также промежуточные направления (например, вполоборота налево и др.) [36].

Амплитуда движения - величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги). Амплитуда движений зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность сочленения, которая достигается сокращением мышц, называют активной [50].

Подвижность, вызываемая действием внешних сил (партер), называется пассивной. Величина пассивной подвижности больше активной. В жизни и в практике физического воспитания максимальная, анатомически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного

аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, можно повредить мышцы и связки[62].

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела. Если временные характеристики не будут соответствовать требованиям двигательной задачи, ее выполнение окажется невозможно или будет затруднено. От степени своевременности и согласованности всех движений во времени в составе сложного двигательного действия зависит возможность его выполнения и конечная эффективность. В процессе физического воспитания ребенка необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или замедлять [28].

К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения. Каждое упражнение выполняется в течение определенного времени и в определенной временной последовательности. По длительности выполнения упражнений и его отдельных элементов можно определить общий объем нагрузки и регулировать [33].

Большое значение имеет темп движений – количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки. Юные футболисты выполняют упражнения в умеренном темпе, увеличение его повышает нагрузку на организм. У каждого футболиста свой индивидуальный темп движений. Это зависит от состояния его нервной системы, психического типа, роста, массы и т.д.[58].

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических

упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Например, если в целях физического воспитания используются ходьба, бег, метание, плавание и т.д., то они приобретают значение средства физического воспитания, им придаются рациональные формы, оправданные целью их использования. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам [28].

Начинать же набор детей в спортивную секцию по футболу прежде всего надо с агитационно-организационных мероприятий. К сожалению, некоторые учителя очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, рассказал об этом по школьному радио, поместил информацию в газете – и всё, сиди и жди появления детей на занятиях. Однако практика показывает, что этого явно недостаточно.

Агитацию и пропаганду нельзя ограничивать лишь рассказами о мини-футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима прежде всего хорошо налаженная в школе организационно-массовая работа. Желательно проводить в школе как можно больше массовых соревнований по футболу. Именно в ходе таких соревнований учащиеся могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.) [31].

В процессе набора в секцию по футболу в общеобразовательной школе нужно использовать специальные, информативные контрольные испытания, которые надо проводить с таким расчётом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать школьник, а и то, что он может сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими двигательными действиями [44].

Показателями для набора школьников в группы спортивной начальной специализации по футболу по разделам подготовки могут быть такие упражнения-тесты:

- физическая подготовленность: бег 30 м, бег 8х30 м, бег 6 мин, челночный бег 3х10 м;
- техническая подготовленность: ведение мяча «змейкой», ведение мяча на 30 м с обводкой трёх стоек, жонглирование мячом правой и левой ногами;
- тактическая подготовленность: видение поля, время сложной реакции, оригинальность принятых решений, предвидение ситуации;
- психологическая подготовленность: активность, игровая ответственность, стремление к взаимодействию;
- морфологические особенности: соматический тип, рост, масса, выраженность мышечной массы;
- функциональные показатели: задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе;
- игровая подготовленность: экспертная оценка игровой деятельности [62].

Наиболее информативным тестом для оценки физической подготовленности школьников, уже занимающихся в секции по футболу, является восьмикратный бег по 30 м с интервалом отдыха 10 с. Это контрольное упражнение в максимальной степени отражает беговой режим игрока в футбол, поэтому коэффициент корреляции между данным упражнением и успешностью соревновательной деятельности равен 0,869, что достоверно на уровне значимости 0,01. На таком же уровне значимости взаимосвязана экспертная оценка с тестами, характеризующими уровень развития выносливости, быстроты, координации, то есть с результатами, показанными в 6-минутном беге, беге на 30 м с высокого старта и челночном беге 3х10 м [17].

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии детей при записи в секцию по футболу общеобразовательной школы значительно затрудняют задачу первоначальной организации занятий с начинающими футболистами. Немаловажное значение для правильного набора детей в спортивную секцию по футболу в общеобразовательной школе имеют, естественно, и личные наблюдения учителя за школьниками на уроках физической культуры, в ходе внутришкольных, районных, городских соревнований и во время проведения контрольных испытаний [39].

Наиболее благоприятным для первоначального набора детей в спортивную секцию по футболу является возраст 9–10 лет, когда дети переходят из начальной школы в основную. Учителю физической культуры следует помнить, что группы занимающихся необходимо формировать только школьниками, относящимися к основной медицинской группе, и лишь в некоторых случаях – к подготовительной (при условии отсутствия серьёзных противопоказаний в здоровье). При этом обязательно должен быть официальный допуск врача к данным занятиям, так как физические нагрузки в учебное время в процессе занятий футболом могут быть значительно выше, чем на уроках физической культуры [11].

Конечно, в младшем школьном возрасте необходимо с большей вероятностью определить и детей, обладающих важными для игры в футбол физическими качествами, не упустив благоприятный период для их дальнейшего развития и совершенствования. Эти физические качества по мере их важности можно распределить в такой последовательности: быстрота, координация, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, сила.

Футбол предъявляет особые требования к мышлению игроков, их игровой ответственности и активности. Поэтому на психологические особенности детей в процессе набора в спортивную секцию по футболу, также необходимо обращать самое пристальное внимание. В школьном возрасте

это в первую очередь активность, стремление к взаимодействию, игровая ответственность и стремление к победе. Психологические особенности могут быть выявлены только путём педагогических наблюдений во время проведения занятий, учебных и контрольных игр, соревнований [2].

Морфологические особенности также являются информативным показателем при начальном прогнозировании предрасположенности детей к успешным занятиям в секции по футболу.

Важнейшим моментом для школьников, занимающихся в секции по футболу в общеобразовательной школе, по-прежнему является техническая подготовка, внутри которой учителя физической культуры выделяют основные составляющие: удар по мячу, ведение мяча, приём мяча (остановка), обманные движения, введение мяча в игру [33].

Согласно данному проекту Российский футбольный союз, Ассоциация футбола России (АМФР), межрегиональные объединения футбола, совместно с территориальными федерациями футбола различных уровней при участии соответствующих органов образования, физической культуры и спорта организуют предварительную инструктивную работу с руководителями и учителями физической культуры по созданию в общеобразовательных школах спортивных секций по футболу, проведению внутришкольных соревнований и участию сборных команд школ в региональных и финальных всероссийских соревнованиях. Региональные соревнования организуют соответствующие Межрегиональные объединения федерации (МРО) футбола. Финальные всероссийские соревнования проводят в весенние школьные каникулы РФС и АМФР на призы Российского футбольного союза. Соревнования проходят в возрастных группах 10–11 (на ранних этапах), 12–13 и 14–15 лет [11].

В связи с этим в настоящее время в ходе начального набора детей в секцию по футболу в общеобразовательной школе рекомендуется оценивать такие физические качества и показатели: стартовую скорость,

дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

В тренировочной работе каждый педагог проводит подготовку своих подопечных, основываясь на практических и информативных научно-методических рекомендациях. Анкетный опрос учителей физической культуры, работающих с детьми в не учебное время, показал, что важнейшим разделом подготовки начинающих футболистов является техническая подготовка. Для футболистов в общеобразовательной школе, основное место занимает обучение техническим элементам игры. В то же время учителей физической культуры, занимающихся с детьми во в не учебное время футболом, главным разделом считают физическую подготовку. И это вряд ли правильно [69].

Эффективность секционных занятий по футболу с начинающими школьниками во многом зависит от их умения выполнять ведение мяча в самых разных условиях, в разных направлениях, на различные дистанции. Хорошее владение мячом, отработанное на первых занятиях, – основа будущего успеха. Одними из основных технических приёмов, которым прежде всего должны овладеть дети, являются удары на дальность и точность [16].

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технической подготовленности школьников [9].

Медико-биологические и психологические методы предназначены для выявления морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма школьников, оказывающих влияние на выполнение технических приёмов игры [1].

Социологические методы дают возможность получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к занятиям футболом в процессе обучения в общеобразовательной школе [18].

Набор детей в школьную секцию по футболу делится на три этапа.

Предварительный набор детей в школьную секцию. Основные методы набора: педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), социологические методы, медицинское обследование.

Готовность предварительно набранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешным занятиям футболом. Зачисление детей и подростков в спортивную секцию. Основные методы набора: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревнования, психологическое тестирование, медико-биологическое обследование. Многолетнее систематическое изучение каждого школьника с целью окончательного определения его индивидуальных способностей [21].

Важнейшая задача этапа набора – привлечение возможно большего числа детей и подростков к занятиям в школьной секции по футболу. К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к секционным занятиям футболом в школе, относятся также рост, масса, особенности телосложения детей.

1.2. Спортивная подготовка юных футболистов в тренировочном процессе

На протяжении всего подготовительного периода в зависимости от решения задач, стоящих перед конкретным этапом подготовки, изменяется и организация тренировочных нагрузок. Но основными методами организации тренировочных нагрузок на протяжении всего подготовительного периода являются переменный и повторный методы тренировки.

Известно, что специализированные тренировочные нагрузки, применяемые в тренировочном процессе, одновременно воздействуют на все составляющие подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования. В этой связи при планировании нагрузок на различных этапах подготовительного периода необходимо учитывать величину воздействия физического, технического и тактического компонентов [15].

Соотношение тренировочных нагрузок по видам подготовки на протяжении всего подготовительного периода изменяется в сторону совершенствования технико-тактического мастерства футболистов групп спортивного совершенствования.

Следует отметить, что задачи будущего спортивного сезона требуют правильного подхода к проведению тренировочных занятий в переходном периоде. Чтобы не допустить значительного снижения функциональных возможностей организма, футболистам необходимо регулярно (2-3 раза в неделю) активно выполнять физические нагрузки неспецифического характера [26].

Основной задачей общеподготовительного этапа является подготовка организма футболистов к предстоящей тяжелой специализированной тренировочной работе и восстановление двигательного потенциала игроков. Продолжительность данного этапа не должна превышать 28 дней с четырьмя днями отдыха. Структура общеподготовительного этапа подготовки должна состоять из двух втягивающих, ударного и восстановительного микроциклов. На третий день регулярных тренировочных занятий необходимо провести тестирование, направленное на определение исходного интегрального уровня физической подготовленности футболистов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки втягивающих микроциклов средняя. Не рекомендуется в первом микроцикле проводить занятия с большой нагрузкой. Во втором микроцикле возможно планирование одного занятия с большой нагрузкой. Третий микроцикл является самым нагрузочным на

обще-подготовительном этапе. Общая величина воздействия интегрального показателя четвертого микроцикла – малая [38].

Физический компонент тренировочных нагрузок на данном этапе должен быть направлен в первую очередь на развитие общей выносливости (37%) и на комплексное развитие двигательных качеств футболистов (45%) за счет использования специализированных (80%) и неспециализированных (20%) средств подготовки [27].

Использование технического компонента тренировочных нагрузок в первые дни занятий обще-подготовительного этапа должно быть направлено на восстановление двигательных навыков у футболистов. Для восстановления двигательных навыков у игроков необходимо применение упражнений, в которых технические действия выполняются в простых условиях (отсутствие «активного» сопротивления со стороны соперника, регламентации пространства и времени и т.д.). В этих условиях футболисты совершенствуют технические приемы (в движении или на месте) с «катящимся» или «летающим» мячом [4].

Значительным шагом в развитии общероссийского проекта «футбол – в школу» стало создание Ассоциацией футбола России совместно с порталом сети для школьников. Зарегистрировавшись на сайте можно обмениваться эмоциями и впечатлениями от проведённых игр и заводить новых друзей по всей стране. Очень важно также, что участники проекта всегда экипируются спортивной формой и футбольной атрибутикой [10].

И начиная с 2009 г. проект действительно приобрёл общероссийский масштаб, но организаторы его не успокаиваются на этом и хотят выйти на международный уровень.

В 2011/12 учебному году число участников проекта «футбол в школу» превысило цифру в 900 тыс. школьников со всей страны. В решающей стадии соревнований, которая с 21 марта по 1 апреля 2012 г. прошла в подмосковных городах Пушкино, Фрязино, Щёлково и Ивантеевка, приняли

участие 80 школьных команд, разбитых на четыре возрастные группы. 25 марта сильнейших выявили младшие учащиеся 1999-2000 и 2001-2002 гг. рождения, а 1 апреля награды разыграли юноши и девушки в возрастной группе 1997–1998 и 1995–1996 гг. рождения [11].

На церемониях финального закрытия турнира всегда присутствуют главные инициаторы и организаторы общероссийского проекта «футбол – в школу» министр спорта Российской Федерации В. Л. Мутко, президент Федерации футбола Московской области, президент Футбольной национальной лиги И.В. Ефремов, почётный президент Ассоциации мини-футбола России С.Н. Андреев, президент АМФР Э.Г. Алиев [60].

В заключение можно с уверенностью сказать, что общероссийский проект «футбол – в школу» оправдывает своё учреждение. Набор и начальная подготовка школьников для занятий в секции по футболу. Набор школьников в футбольные секции необходимо осуществлять, опираясь на личную заинтересованность каждого ребёнка в занятиях, а также в целях дальнейшего привлечения педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов оценки способностей и предрасположенности детей к футболу

В тренировочном процессе футболистов в подготовительном периоде решается задача становления спортивной формы, гарантирующей достижение высоких спортивных результатов, соответствующих возможностям игроков. Подготовительный период должен состоять из обще-подготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Каждый из вышеуказанных этапов имеет свои цели, задачи, набор специфических средств и методов подготовки. На протяжении всего подготовительного периода в недельном цикле целесообразно проводить одноразовые (понедельник и пятница) и двухразовые (вторник, среда, четверг) тренировочные занятия в день [53].

После двух недель систематических тренировочных занятий на шестой день микроцикла (суббота) необходимо планировать проведение двусторонней игры. На следующий день после игры целесообразно провести с футболистами восстановительные мероприятия.

Объем специализированных тренировочных нагрузок на протяжении всего подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования от этапа к этапу должен составлять от 80% до 91%. Структура тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в первую очередь обращена на повышение уровня скоростно-силовых способностей и специальной выносливости как основных лимитирующих звеньев в структуре физической подготовленности футболистов. От этапа к этапу предусматривается постепенное увеличение парциальных объемов нагрузок анаэробной гликолитической и анаэробной алактатной направленности от 6% и 12% до 15% и 24% соответственно за счет постепенного уменьшения тренировочных воздействий преимущественно аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности [3].

В дальнейшем условия выполнения могут усложняться. Усложнение условий может происходить за счет применения в тренировочном процессе заданий, которые позволяют футболистам индивидуально или в группе совершенствовать технические приемы в «бесконтактных» игровых упражнениях (упражнения типа «теннис-бол»). Необходимо подчеркнуть, что в процессе формирования двигательных навыков, все параметры технического компонента тренировочных нагрузок, обеспечивающие стабилизацию, должны постепенно приближаться к максимально доступным значениям, позволяющим эффективно решать задачи, намеченные на данном этапе подготовки [5].

Тактический компонент применяемых тренировочных нагрузок специализированных упражнений на обще-подготовительном этапе

направлен на восстановление тактических умений футболистов. В первых занятиях применяются упражнения, моделирующие индивидуальные атакующие и оборонительные тактические действия футболистов при «пассивно» действующем сопернике или без соперника. В дальнейшем в тренировочный процесс могут включаться упражнения, в которых создаваемые условия постепенно усложняются. Усложнение условий выполнения должно происходить за счет применения в тренировочном процессе упражнений по совершенствованию тактических взаимодействий в парах или группах (атакующие и оборонительные) при «пассивно» или «активно» действующем сопернике [12].

Длительность специально-подготовительного этапа составляет 59 дней. В этот период вся тренировочная работа направлена на непосредственное становление спортивной формы, на формирование оптимальной готовности футболистов команды. В этот период должен повышаться объем использования специализированных игровых упражнений (83%). Данный этап может состоять из двух мезоциклов: базового и контрольно-подготовительного [28].

Тактический компонент тренировочных нагрузок должен быть направлен на совершенствование взаимодействий футболистов в парах, а также на совершенствование групповых и командных взаимодействий. Данный подход позволяет моделировать фрагменты соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса с целью оптимального совершенствования тактических действий футболистов в различных игровых условиях.

На предсоревновательном этапе планируется тренировочный процесс по дальнейшему совершенствованию технического и тактического мастерства футболистов за счет использования большого объема (89%) специализированных игровых упражнений [50].

Предсоревновательный этап должен состоять из двух ударных, подводящего и восстановительного микроциклов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки первого ударного микроцикла – большая. В данном микроцикле необходимо планировать два тренировочных занятия с большой нагрузкой и два тренировочных занятия со значительной нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки второго ударного микроцикла – значительная [41].

В данном микроцикле предусматривается проведение одного тренировочного занятия с большой нагрузкой, двух тренировочных занятий со средней нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя подводящего микроцикла характеризуется средней нагрузкой. В данном микроцикле рекомендуется проведение два тренировочных занятия со значительной нагрузкой и три тренировочных занятия со средней нагрузкой [33].

Следует отметить, что на шестой день вышеуказанных микроциклов рекомендуется планировать проведение контрольных игр. Проведение контрольных игр на данном этапе подготовки необходимо, с одной стороны, для определения основного состава команды, футболисты которого будут выступать в официальных играх, а с другой – для совершенствования тактики игры команды против конкретного соперника [34].

В конце предсоревновательного этапа рекомендуется планировать восстановительный микроцикл. Общая величина воздействия интегрального показателя восстановительного микроцикла характеризуется малой нагрузкой. В рамках данного микроцикла необходимо планировать одно тренировочное занятие со значительной нагрузкой и два тренировочных занятия со средней нагрузкой [42].

По сравнению со специально-подготовительным этапом необходимо повышать интенсивность выполнения тренировочной работы. Интенсивность должна возрастать за счет уменьшения работы преимущественно аэробной

направленности, которая должна снижаться до 20%. На данном этапе подготовки предусматривается увеличение объема тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости (15%) и скоростно-силовых способностей футболистов групп спортивного совершенствования (24%) [55].

Технический компонент тренировочных нагрузок в рамках предсоревновательного этапа подготовки должен быть направлен на следующие аспекты:

- дальнейшее совершенствование приобретенных навыков игроками футбольной команды;
- моделирование двигательных программ, необходимых футболистам для совершенствования соревновательной деятельности в зависимости от их игровых функций;
- увеличение диапазона приобретенных навыков, их целесообразной вариативности и степени надежности, применительно к условиям официальных соревнований с конкретным соперником.

На данном этапе рекомендуется совершенствовать выполнение технических приемов:

- с «катящимся» и «летающим» мячом в парах и группах при «активно» действующем сопернике;
- в игровых упражнениях по правилам футбола с ограничениями и без ограничений;
- при организации и завершении атакующих и оборонительных действий на площадках уменьшенных размеров по правилам футбола с ограничениями и без ограничений;
- в двусторонних играх на площадках уменьшенных размеров в двух равноценных составах с ограничениями и без ограничений [44].

Тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование действий футболистов групп спортивного совершенствования при

моделировании фрагментов соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса. Моделирование фрагментов соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса совершенствует способности футболистов быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать сложившуюся игровую ситуацию, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой с учетом уровня своей подготовленности [62].

В рамках базового мезоцикла необходимо планировать основную тренировочную работу, направленную на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма футболистов, физических качеств, совершенствование технического и тактического мастерства игроков команды. Следует отметить, что в рамках данного мезоцикла рекомендуется применять разнообразные средства с большими по величине нагрузками [29].

В контрольно-подготовительном мезоцикле должна планироваться тренировочная работа, направленная на синтез уровня физической подготовленности, технического и тактического мастерства футболистов для решения сложных игровых задач.

Базовый мезоцикл может состоять из трех ударных и восстановительного микроциклов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки первого микроцикла – большая нагрузка. Два тренировочных занятия планируются с большой нагрузкой. Общая величина интегрального воздействия нагрузки второго микроцикла – значительная. Здесь должно быть запланировано одно занятие с большой по величине воздействия тренировочной нагрузкой [13].

Общая величина интегрального воздействия третьего микроцикла характеризуется большой нагрузкой. Необходимо планировать в этом микроцикле три занятия с большими тренировочными нагрузками. С целью совершенствования тактических взаимодействий в условиях соревнований в

конце каждого ударного микроцикла на шестой день рекомендуется проведение контрольной игры. В конце базового мезоцикла необходимо планировать восстановительный микроцикл, в котором должны использоваться малые и средние нагрузки [14].

В рамках контрольно-подготовительного мезоцикла необходимо использовать два ударных и два восстановительных микроцикла.

Общая величина воздействия интегрального показателя первого (ударного) микроцикла характеризуется большой нагрузкой. В данном микроцикле рекомендуется планировать три занятия с большими тренировочными нагрузками. Далее после ударного микроцикла необходимо планировать восстановительный микроцикл, в котором применяются малые и средние нагрузки. Общая величина воздействия интегрального показателя восстановительного микроцикла характеризуется малой нагрузкой [6].

После восстановительного микроцикла необходимо планировать ударный микроцикл. В рамках данного микроцикла планируются три занятия с большой нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя данного микроцикла характеризуется большой нагрузкой. В конце контрольно-подготовительного мезоцикла рекомендуется планировать восстановительный микроцикл. Общая величина воздействия интегрального показателя данного микроцикла характеризуется малой нагрузкой. В рамках данного микроцикла необходимо планировать тренировочные занятия с малыми и средними нагрузками [33].

В целом, в сравнении с обще-подготовительным этапом, интенсивность выполнения футболистами тренировочных нагрузок должна возрасти за счет уменьшения парциальных объемов работы преимущественно аэробной (до 35%) и смешанной аэробно-анаэробной направленности (до 39%) и увеличения парциальных объемов нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости (11%) и скоростно-силовых способностей футболистов групп спортивного совершенствования (15%) [54].

Технический компонент тренировочных нагрузок на специально-подготовительном этапе направлен на совершенствование приемов, выполняемых футболистами в парах и группах с «катящимся» и «летающим» мячом при «пассивно» действующем сопернике и в двусторонних играх по правилам соревнований в неравноценных составах с ограничениями и без ограничений с «активным» сопротивлением соперника [22].

В конце специально-подготовительного этапа должны использоваться более координационно-сложные тренировочные нагрузки, технический компонент которых в основном направлен на совершенствование приемов, выполняемых футболистами в условиях двусторонних игр и игровых упражнений на площадках уменьшенных размеров по правилам футбола с ограничениями и без ограничений [61].

1.3. Планирование подготовительного периода юных футболистов

Оптимальная структура организации тренировочных нагрузок в процессе подготовки способствует эффективному развитию физических качеств юных футболистов. Доказано, что оптимальная структура тренировочных нагрузок на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования должна иметь следующие значения:

- обще-подготовительный этап: равномерный метод – 10%, переменный метод – 52%, повторный – 27%, интервально-серийный – 11%;
- специально-подготовительный этап: равномерный – 11%, переменный – 50%, повторный – 28%, интервально-серийный – 11%;
- предсоревновательный этап: равномерный – 11%, переменный – 46%, повторный – 30%, интервально-серийный – 13% [67].

Планирование подготовительного периода с учетом комплексного воздействия тренировочных нагрузок объективно и обосновано доказывается улучшением показателей, характеризующих уровень подготовленности

футболистов. Интегральный уровень физической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы в конце подготовительного периода оценивался высокими показателями по сравнению с юными футболистами контрольной группы, у которых уровень подготовленности оценивался средними значениями [52].

Педагогический контроль призван дать оценку подготовленности игроков в процессе секционных занятий футболом. В качестве тестов должны использоваться такие, которые позволяют оценивать общую и специальную подготовленность занимающихся футболом. Для получения объективной информации применяют три вида контроля: этапный, текущий и оперативный [47].

С помощью этапного контроля выявляются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода занятий и определяется дальнейшая стратегия тренировочной подготовки.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе секционных занятий и осуществить оперативную коррекцию содержания занятий [58].

В качестве контроля и оценки подготовленности подростков в процессе секционных занятий футболом в школе принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. В процессе работы со школьными футбольными командами учитель осуществляет наблюдения занимающихся постоянно, это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и о каждом учащемся [23].

Педагогические наблюдения следует осуществлять также и в ходе соревнований. Учителю физической культуры вполне по силам регистрировать во время игры выполнение футболистами таких приёмов, как

передачи и отбор мяча. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют значение не только для повышения уровня подготовленности школьников, но и непосредственно для комплектования сборных команд школы.

В работе с подростками на секционных занятиях футболом необходимо больше внимания уделять и организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую «тестируемую станцию» и т.д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем педагога. Результаты футболистами заносятся в специальный протокол. Тестирование следует проводить 2–3 раза в течение учебного года.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер включается по первому движению испытуемого[29].

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого каждый раз должны пересекать одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. Челночный бег 10 х 4 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От её середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Затем он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Потом он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке и возвращается к месту старта. Завершается тест бегом к 6-метровой отметке и возвращением к линии ворот [42].

По все видимости, при отсутствии жесткой фиксации тела, при свободном перемещении в пространстве зрительный анализатор также становится неспособным обеспечивать эффективную координацию.

Такое избыточное отклонение назад (в спортивной терминологии его иногда называют «пробеганием под мяч») снижает точность выполнения удара по мячу. Кроме того, отклонение туловища назад (избыточное разгибание в тазобедренном суставе) снижает возможность зрительного контроля мяча в завершающей фазе удара [35].

Можно предположить, что в фазе полета у спортсменов снижается импульсация от сенсорных рецепторов вестибулярного аппарата, что приводит к угнетению статокINETических рефлексов (рефлекторные изменения тонуса мышц при сохранении равновесия тела при прыжках и беге, а также сложные рефлексы, в том числе и в безопорном положении). Сенсорный вход от вестибулярных ядер вызывает не только движения глаз, но и приспособительные изменения позы, которые опосредуются командами в спинной мозг через латеральный вестибулоспинальный тракт и медиальный вестибулоспинальный тракт, а также через ретикулоспинальные тракты [64].

При сгибании шеи мышечные веретена запускают тонический рефлекс без вмешательства вестибулярной системы. При ее выпрямлении (вытягивании головы вперед) верхние конечности выпрямляются, а нижние сгибаются, при сгибании шеи эффект обратный. Важно отметить, что эти эффекты противоположны тем, которые обеспечиваются вестибулярной системой. Поскольку кора полушарий головного мозга контролирует деятельность отделов мозга, в которых замыкаются дуги тонических рефлексов, то в результате тренировки тонические рефлексы можно затормозить: при разучивании новых движений и комбинаций приходится подавлять тонические рефлексы. Защищая организм от травм, они мешают выполнять новые, непривычные, сложные для него движения [55].

В рассматриваемом аспекте особенно важной является зависимость равновесия в движении от положения головы по отношению к туловищу. Неправильное держание головы вызывает нарушение равновесия, несвоевременное перемещение головы приводит к потере равновесия и к нарушению позы: преждевременному или запоздалому выпрямлению или сгибанию туловища. Таким образом, отклонение головы назад в без опорном положении в условиях снижения импульсация от рецепторов вестибулярного аппарата может приводить к превалированию рефлексов над статокинетическим, избыточному отклонению туловища назад, сгибанию руки – все это снижает точность ударных действий волейболистов [48].

В настоящее время при планировании подготовительного периода футболистов групп начальной подготовки не учитывается комплексное воздействие специализированных тренировочных нагрузок. Экспериментальные данные (показатели физической подготовленности и технико-тактического мастерства юных спортсменов) показали, что отсутствие такого учета снижает эффективность процесса подготовки футболистов, групп спортивного совершенствования и отрицательно сказывается на уровне их подготовленности.

Одним из важных показателей, характеризующих процесс подготовки футболистов групп спортивного совершенствования, является интегральный показатель величины воздействия тренировочных нагрузок. Педагогические наблюдения показали, что в процессе подготовки в основном применяются малые и средние тренировочные нагрузки по величине их воздействия на различные стороны подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования. Большим и значительным по величине воздействия тренировочным нагрузкам уделяется в подготовительном периоде всего лишь от 5 до 19% общего объема [25].

Методика планирования подготовительного периода футболистов отражает изменения интегрального показателя величины воздействия

тренировочных нагрузок на различных этапах подготовительного периода. Данный показатель должен иметь следующие значения величины воздействия:

– обще-подготовительный этап: 12% – большая и – 14% значительная, 43% средняя, 31% – малая;

– специально-подготовительный этап: 39% – большая, 15% – значительная, 29% – средняя, 17% малая;

– предсоревновательный этап: 17% – большая, 31% – значительная, 26% – 28% – средняя, 22% – малая [43].

Одним из информативных показателей, характеризующих особенность процесса подготовки футболистов групп спортивного совершенствования, является соотношение специализированных и неспециализированных тренировочных нагрузок. Соотношение специализированных и неспециализированных тренировочных нагрузок футболистов на обще-подготовительном этапе составляет 80%, на специально-подготовительном – 83% и на предсоревновательном – 89% соответственно этапе [59].

Наибольшие нарушения обнаруживались при дугообразных перемещениях, требующих плавного перехода от одного направления к другому. Если в обычных условиях такие перемещения выполняются сложным сочетанием сгибательно-разгибательных и приводяще-отводящих движений кистей и пальцев, то при невесомости возникают упрощения, начинают преобладать или сгибательно-разгибательные или приводяще-отводящие движения.

На функциональное развитие младших школьников влияют как внешние, так и внутренние факторы. К внешним факторам относим контроль со стороны взрослых, в зависимости и опеке, от которых школьник всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать по своему усмотрению. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающих

младшему школьнику осуществить задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и др.). Причины столь серьезных изменений в поведении и личности школьников обусловлены так называемыми «задачами развития», наиболее четко сформулированными [27].

К ним относятся:

- 1) приспособление школьников к изменениям своего физического состояния, приятие и эффективное развитие тела;
- 2) достижение социально приемлемой взрослой сексуальной роли;
- 3) достижение зрелых отношений с лицами противоположного пола;
- 4) развитие интеллектуальных способностей;
- 5) выработка комплекса ценностей, в соответствии с которыми строится поведение;
- 6) достижение социально ответственного поведения;
- 7) выбор профессии и подготовка к профессиональной деятельности;
- 8) достижение экономической независимости;
- 9) подготовка к браку и семейной жизни.

Определяется подростковый возраст как остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показаны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым [55].

С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно

новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Психологические особенности подростков для каждой стадии этого возрастного периода в 11 лет - начало полового созревания, так называемый пубертатный период, пубертатный кризис наступает в 11-13 лет. У мальчиков «скачок роста» приходится на 13 лет, заканчиваясь к 15-17 годам, у девочек обычно начинается и кончается на два года раньше. Кроме половых различий, здесь велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается[15].

Работоспособность в зонах умеренной и большой мощности, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода. Это связано в первую очередь с улучшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе. [50, с. 58].

Начиная со школьного возраста наибольшую эффективность, приобретает комплексный подход в развитии двигательных качеств у школьников. Созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движения. Исчезает угловатость движений, формируется их пластический рисунок. Не случайно с этого времени подростки начинают увлекаться танцами[7].

Изменения, происходящие в морфофункциональном статусе организма, и прежде всего увеличение массы тела, сказываются и на процессах обеспечения организма энергией, что приводит к заметному возрастанию суточных потребностей в пище. Это зависит от многих факторов, и в первую очередь от массы тела и уровня основного обмена на единицу массы, то есть тех неперенных затрат энергии, которые обязательны для поддержания устойчивой работы постоянно функционирующих органов[21].

Не все ткани организма с равной скоростью расходуют энергию: печень, мозг, почки и некоторые другие органы характеризуются сравнительно интенсивным обменом в покое; мышцы, а также кожа и некоторые другие ткани в покое расходуют мало энергии; жировые клетки и костная ткань вообще несут незначительную долю суммарных энергетических затрат организма. Соотношение различных тканей в организме зависит от возраста и телосложения [24, с. 25].

Значительные различия в пищевом запросе связаны с затратами на движение. К этому возрасту спонтанная двигательная активность снижается, однако у некоторых подростков ощутимо повышается специализированная двигательная активность, связанная с трудовыми процессами или спортом. Поскольку затраты на движение в среднем составляют половину суточных затрат, то ясно, что подростки с высокой и низкой двигательной активностью могут очень существенно различаться по потребности в пище [27].

Потребление пищи должно соответствовать минимальным потребностям человека с учетом его телосложения и двигательной активности. Часто худые люди едят много, но не толстеют, тогда как некоторые тучные, как ни ограничивают себя в еде, избавиться от лишнего веса не могут. Регулярность в приеме пищи, ее качественный состав и количество важнейший компонент оптимального физиолого-гигиенического воспитания в подростковый период, особенно на IV стадии полового созревания, когда формируются многие поведенческие стереотипы [22].

Особое внимание следует уделять тем подросткам, которые имеют избыточный вес. Это бывает связано с гормональными нарушениями, но чаще всего они вторичны, а первично нарушение пищевого поведения: привычка много есть при малой двигательной активности [25].

Таким образом, начиная со школьного возраста наибольшую эффективность, приобретает комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников. Созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и

нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движения. Исчезает угловатость движений, формируется их пластический рисунок. Не случайно с этого времени подростки начинают увлекаться танцами.

Оптимизация переходных процессов требует научно обоснованного выбора форм, методов и средств физической культуре с подростками. В практике учебных занятий учителя отдают предпочтение методу прямого обучения технике двигательных действий с помощью системы подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Для того чтобы понять причины появления у подростков проблем и формы их восприятия ими, следует разобраться в физиологических особенностях подросткового возраста. Подростковый возраст - период, развития детей, что соответствует среднему школьному возрасту, возрасту учащихся VI-IX. Подростковый возраст называют иначе переходным возрастом, т.к. он характеризуется переходом от периода детства к юности, от незрелости к зрелости [22].

Особенно выражена в работе с подростками, то что футбол способствует повышению у них интереса в воспитании физических качеств в спортивной деятельности. Далеко не все специалисты спорта осознают в полной мере образовательное значение игр, и в этом кроется причина того, что игры зачастую используются формально. Другая причина слабого использования подвижных игр заключается в том, что тренера не знают, какие конкретные задачи решать с помощью игр, как правильно планировать игровой материал и сделать игру интересной для всех. Эти причины приводят к механическому переносу "моделей" игр, описанных в специальной литературе, пособиях и программах, в практику учебной работы [31].

Однако и в этих случаях обращает на себя внимание явное преобладание в оценках отрицательных черт и форм поведения. Некоторые подростки особо подчеркивают, что недостатков у них много, а нравится в себе «только

одно», «единственная черта», т. е. характеристикам младших подростков присущ отрицательный эмоциональный фон. При этом дети обнаруживают острую потребность в самооценке и в то же время переживают неумение оценить себя [37].

На второй стадии подросткового периода, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождается актуализацией потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности [46].

На третьей стадии этого возраста, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности [7].

В структуре личностной рефлексии на третьей стадии данного периода, в 14-15 лет, существенно возрастает критичность детей по отношению к себе, что типично для подростков [51].

В четырнадцать лет центр внимания переносится в окружающий мир - интроверсия сменяется экстраверсией. Допускают, что это связано с завершением полового созревания. В этот период подросток экспансивен, энергичен, общителен, уверен в себе. Одновременно него растет интерес к другим людям и их внутреннему миру, и появляется склонность сравнивать себя с другими. Особенно быстро развиваются мыслительные операции, поэтому подросток приписывает безграничные возможности своему мышлению, способному, по его мнению, преобразовать окружающую жизнь. Постепенно фаза философской интоксикации проходит, и он превращается из абстрактного реформатора активного члена общества [13].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Анализ и обобщение научно-методических результатов исследования позволили установить противоречие в совершенствовании физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности. Установлено противоречие между совершенствованием физической, технической подготовки юных футболистов и необходимостью воспитания двигательных и физических качеств юных футболистов. Установлено противоречие между необходимостью воспитания физических качеств юных футболистов и недостаточно обоснованной методикой совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов.

2. Усложнение условий игры и выполнение юными футболистами игровых заданий происходит за счет применения в тренировочном процессе двигательных действий в совершенствовании и тактических взаимодействий.

4. Воспитание физических качеств у футболистов улучшает условия тренировочного процесса, совершенствует двигательные способности футболистов, позволяет быстро воспринимать, осознавать, анализировать, оценивать игровую ситуацию и принимать эффективное, точное решение в игре, учетом воспитания ловкости.

5. У юных футболистов в игре футбол в тренировочном процессе необходимо обращать на многолетнюю подготовку и повышения технико-тактических действий, влияющих на спортивный результат команды. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует общей физической подготовке в условиях учебно-тренировочного процесса.

6. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует успешному овладению

сложными техническими и координационными действиями в различных игровых комбинациях футбола.

7. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует качеству игры в точном, синхронном, экономичном двигательном действии. Физическая и техническая подготовка юных футболистов в игровой деятельности повышает эмоциональность, рациональность, экономичность игры, упреждает эмоциональные перегрузки, перенапряжение функциональных систем.

8. Спортивная подготовка юных футболистов в тренировочном процессе рассматривается через методику подготовки футболистов, существуют различные подходы, понимание и влияние на качество игровой подготовки футболистов. Обоснование многолетней подготовки юных футболистов в тренировочном процессе имеет множество противоречивых вопросов.

9. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в учебно-тренировочном процессе будет реализовываться более действенно, если систематизировать средства, методы, физическую нагрузку, формы организации учебно-тренировочных занятий и осуществлять педагогический контроль над технической подготовкой футболистов во время выполнения двигательных действий.

ГЛАВА 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1. Структура и организация исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; тестирование физических качеств; констатирующий эксперимент; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился по трем направлениям:

1. Обоснование многолетней подготовки юных футболистов в тренировочном процессе.
2. Спортивная подготовка юных футболистов в тренировочном процессе.
3. Планирование подготовительного периода юных футболистов

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение состоит из восприятия деятельности юных футболистов и анализа деятельности тренера в обосновании физических качеств учебно-тренировочного процесса. Наблюдение направлено на познание спортивной подготовки юных футболистов в тренировочном процессе игровой деятельности в обосновании структуры физической, технической подготовки тренировочного процесса. Наблюдение выполняли за влиянием структуры физической, технической подготовки в воспитании физических и двигательных качеств юных футболистов в тренировочном процессе. У юных футболистов проявление структуры физической, технической подготовки в воспитании физических и двигательных качеств, наблюдаемых событий была скрытая. Наблюдение специально организовалась для определения наиболее эффективных физических упражнений, методов, используемых во время воспитания физических качеств в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. В

наблюдении фиксировали двигательную активность, проявление игровых интересов юных футболистов. Педагогическое наблюдение проходило в непринужденной, естественной обстановке, направленное на изучение интересующихся вопросов. В процессе учебно-тренировочных занятий футболистов фиксировали: время, затраченное на развитие определенных физических качеств; воздействие нагрузки на организм по показателям ЧСС и внешним признакам (покраснение кожи, потоотделение и т.д.).

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях юных футболистов. Бег на 30 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляли (секундомером) фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения. Многообразие видов двигательных координационных способностей, что позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в учебно-тренировочном процессе футболистов использовали различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения, чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.

В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей; координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации).

В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения:

– с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как сложные, так реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

– точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

– сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

– стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей, используется тест:

«челночный бег» 3 × 10 м. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка. «Челночный бег» 3 × 10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» футболисты подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на стадионе. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка. Прыжок высоту с разбега выполнялся на стадионе, засчитывается лучшая попытка из трех попыток.

Футболисты, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). Засчитывается из трех из попыток лучшая.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трёх касаний мяча ногами. Ведение футболисты осуществляли любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Тренер учитывает время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат [40].

Бег 5x30 м с ведением мяча. Упражнение футболисты выполняют так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему даётся 25 с. Все старты выполняют с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмёрке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата, остальные – по углам. Испытуемый обегает стойки восьмёркой.

Обегание стоек и удар носком стопы в цель. На игровом поле по линии, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки, через каждые 2 м устанавливают 4 стойки. Ворота делят шнуром (планкой), параллельно поверхности поля, на две равные части. Таким образом, внизу ворот образуются два сектора – А и Б. На 6-метровой отметке устанавливают мяч [45].

Испытуемый, заняв позицию на 10-метровой отметке, по сигналу обегает стойки змейкой и с разбега носком наносит удар в тот сектор ворот, который громко называет тренер. В ходе испытаний выполняют 3 удара – носком правой ноги и 3 удара – носком левой ноги. Учитывается число точных попаданий в ворота. Проведение комплексного контроля в практике подготовки

сборных футбольных команд даёт возможность оперативно вносить коррективы в занятия, что обеспечивает сохранение и укрепление здоровья занимающихся, а также позволяет проследить динамику подготовленности. В связи с этим в процессе подготовки футбольных команд общеобразовательных школ целесообразно использовать не отдельные виды контроля, а их комплексное применение [45].

Метод математической обработки результатов предназначен для расчета достоверности по t-критерию Стьюдента определяя различия между сравнительными результатами педагогического эксперимента. Статистическая обработка выполнялась по методике различий между выборочными средними, которые принимались при 5%-м уровне значимости ($p < 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических исследованиях. Сравнительный анализ проводился путём сопоставления средних арифметических величин (X), средней ошибки средних арифметических (m), дисперсии (G), а также абсолютного прироста показателей по каждому физическому качеству. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Поставленные задачи и выдвинутая гипотеза исследования определили логику, этапы и методы изыскания.

Исследование проводилось с 2016 по 2017 гг. За этот период выявляли уровень развития общей физической подготовленности, а также разрабатывали педагогические положения на основе закономерностей воспитания физических и двигательных качеств футболистов в учебно-тренировочном процессе. В исследовании осуществлялся подбор экспериментальной и контрольной групп юных футболистов в учебно-тренировочном процессе. В этот период провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 футболистов. Организовали контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 14 футболиста 11-12 лет

в каждой группе. Исследование проведено на базе Спорткомплекса «Сигнал» г. Челябинск.

2.2. Изучение физической и технической подготовки юных футболистов

В констатирующем эксперименте у юных футболистов экспериментальной группы предполагали, что определение воспитанности двигательных и физических качеств в футболе позволит более рационально применять средства, методы, физическую нагрузку, форму организации занятий, интервал отдыха, контроль после выполненной физической нагрузки на техническую двигательную подготовку футболистов (см. табл. 2).

Результаты констатирующего эксперимента экспериментальной группы у футболистов экспериментальной группы показывают, что в начале эксперимента не выявлены достоверные различия в тестах: в беге 30 м, секунда (быстрота) $0,45 > 0,05$, в «челночном беге» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) $0,58 > 0,05$, прыжок в длину с места $0,54 > 0,05$, подтягивание на высокой перекладине $0,40 > 0,05$, а также в двигательных действиях бег 30 м с ведением мяча $0,65 > 0,05$, бег 5×30 м с ведением мяча $0,89 > 0,05$, ведение мяча по «восьмёрке» и удар по воротам в условную цель $0,86 > 0,05$ (см. табл. 2).

У юных футболистов экспериментальной группы полученные результаты подтверждают существование проблемы исследования по основным показателям физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Результаты исследования футболистов показали, что экспериментальная и контрольная группы имеют одинаковые показатели физической и двигательной подготовленности.

Анализ результатов исследования и обобщение позволило нам подобрать средства, методы, физическую нагрузку, интервал отдыха, форму организации занятий в совершенствовании физической и двигательной подготовленности

футболистов. В совершенствовании физической и двигательной подготовленности футболистов экспериментальной группы увеличили число специальных физических упражнений, двигательных действий которые в большей степени будут оказывать эффективное воздействие на футболистов во время игры.

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что юные футболисты экспериментальной и контрольной групп, по тестам физической и двигательной подготовленности, имели равноценную подготовленность (см. табл. 1). Юные футболисты экспериментальной и контрольной групп имели невысокий показатели как физической, так и двигательной подготовленности, который необходим для эффективной игровой деятельности. Это способствовало проведению основного педагогического эксперимента в воспитании физической и двигательной подготовленности юных футболистов и создание экспериментальной и контрольной группы. В спортивной работе по футболу проводили занятия, в экспериментальной группе воспитывая физическое и двигательное качество во время игры. У юных футболистов экспериментальной группы проводили целенаправленную работу в воспитании физической и двигательной подготовленности юных футболистов.

У юных футболистов экспериментальной группы включили такие двигательные действия в воспитании физической и двигательной подготовленности: бег 30 м с ведением мяча, бег 5х30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке» и удар по воротам, учитывали число точных попаданий в ворота. Футбол способствуют закреплению и совершенствованию естественных навыков в беге, прыжках, метаниях; воспитываются такие физические качества, как выносливость, быстрота, ловкость, сила, коллективизм, честность; оказывает содействие нормальному формированию и развитию организма детей, укреплению их здоровья.

Совершенствованию физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует общая физическая подготовка в условиях учебно-тренировочного процесса. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует успешному овладению сложными техническими и координационными действиями в различных игровых комбинациях. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов в игровой деятельности способствует качеству игры в точном, синхронном, экономичном двигательном действии.

Исходя из вышеизложенного содержания исследования, обозначим проблему футбола, связанную с улучшением физической подготовки спортсменов в спортивной деятельности, где отсутствует обоснование в воспитании физических качеств.

Анализ научно-теоретической и методической литературы позволил установить противоречия между необходимостью повышения физической подготовки спортсменов в футболе и недостаточным применением средств, методов физической нагрузки. Для устранения выявленных противоречий требуется их обоснование в спортивной деятельности.

Наиболее благоприятным для первоначального набора детей в спортивную секцию по футболу. Учителям физической культуры, тренерам следует помнить, что группы занимающихся необходимо формировать только школьниками, относящимися к основной медицинской группе, и лишь в некоторых случаях – подготовительной (при условии отсутствия серьезных противопоказаний в здоровье). При этом обязательно должен быть официальный допуск врача к данным занятиям, так как физические нагрузки в процессе занятий футболом могут быть значительно выше, чем на уроках физической культуры.

Из физических качеств у спортсменов в футболе воспитывают быстроту, которая в значительной степени обусловлена индивидуальными

физиологическими особенностями организма детей, скоростно-силовая, силовая подготовленность, выносливость и координация. Следует отметить при этом, что силовые и скоростно-силовые способности могут быть эффективно развиты именно в подростковом возрасте, а быстрота и координация в данном возрастном периоде развиваются уже только в результате целенаправленной тренировки.

В рамках базового мезоцикла необходимо планировать основную тренировочную работу, направленную на повышение уровня функциональных возможностей основных систем и функций организма футболистов, физических качеств, совершенствование технического мастерства игроков команды. Следует отметить, что в рамках данного мезоцикла рекомендуется применять разнообразные средства с небольшими по величине нагрузками.

Необходимо отметить, что основной задачей общеподготовительного этапа является подготовка организма футболистов к предстоящей специализированной тренировочной работе и восстановление двигательного потенциала игроков. Структура обще-подготовительного этапа подготовки должна состоять из двух втягивающих восстановительного микроцикла.

После регулярных тренировочных занятий необходимо провести тестирование, направленное на определение исходного интегрального уровня физической подготовленности футболистов. Общая величина средняя физической нагрузки.

Таблица 1

Результат физической подготовленности футболистов

Содержание тестов физической подготовленности	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 14	КГ n=14	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	6,7 ± 0,2	6,6 ± 0,2	0,45 > 0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	10, 2 ± 0,2	10,1 ± 0,2	0,58 > 0,05
Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества).	Начало	154, 0 ± 1,3	154,2 ± 1,2	0, 59 > 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	4,3 ± 0,2	4,4 ± 0,2	0, 45 > 0,05

Таблица 2

Результат двигательной подготовленности футболистов

Содержание двигательных тестов	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 14	КГ n=14	
Бег 30 м с ведением мяча	Начало	9,4 ± 0,3	9,5 ± 0,4	0,66 > 0,05
Бег 5x30 м с ведением мяча	Начало	26,4 ± 0,5	26,5 ± 0,4	0,89 > 0,05
Ведение мяча по «восьмёрке» обегание стоек и удар цель	Начало	11,5 ± 0,4	11,4 ± 0,4	0,86 > 0,05

2.3. Совершенствование физической и технической подготовки юных футболистов

При воспитании физических и двигательных качеств футболистов выделяют общие и специальные качества. Основная задача в воспитании общей координации – расширить у игроков в футболе прежде всего объём двигательных навыков. К физическим упражнениям в воспитании общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы.

Воспитание общей выносливости футболистов способствуют выполнение физических упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на травяном газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под специальной координацией понимаем умение быстро эффективно, рационально перестраивать двигательное действие в меняющейся игровой ситуации. В футболе специальная координация проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Основные средства развития специальной координации – имитационные и игровые упражнения по технике футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий. При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) рекомендуется шире использовать упражнения на батуте с применением различных пружинящих мостиков, а также акробатических прыжков.

Наиболее благоприятный период для формирования технической подготовки футболистов считается возраст от 9 до 12 лет. При использовании средств физической подготовки в интересах развития физических качеств нужно учитывать ряд обстоятельств. Прежде всего, для овладения

собственными движениями важно, чтобы каждое упражнение, применяемое для развития какого-либо качества (силы, быстроты, выносливости), служило одновременно задаче развития ловкости.

При воспитании ловкости футболистов и для развития ловкости движений имеет двустороннего освоения упражнений на ловкость. В этом случае упражнения выполняют с равноценным участием обеих сторон тела человека. Например, пробивание штрафных ударов как левой, так и правой ногой по воротам. Аналогичные физические упражнения, на ловкость выполняемые правой и левой частью тела и доводятся до автоматизма технику упражнения. Для эффективного овладения техническими приёмами юных футболистов в игровой деятельности необходимо осуществлять широкий подбор средств, методов, физической нагрузки, форм организации занятий, направленных на развитие ловкости, а также на их сочетание в соответствии с особенностями футбола. У юных футболистов в учебно-тренировочном процессе физическая подготовленность формируется в течение всего периода тренировки. Совершенствование физической и технической подготовленности юных футболистов осуществляли в экспериментальной группе, где проводили занятия в форме учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляла 115 минут. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике детско-спортивной школы, где тренировочную нагрузку распределяли в воспитании физических качеств равноценно между физической подготовкой и технической подготовкой, и отводилось время для игровой подготовкой. У юных футболистов экспериментальной группы в воспитании физических качеств физическая нагрузка имела следующее распределение 40% – игровой подготовки, 25% – технической подготовкой и физической подготовкой – 35%.

Совершенствование физической подготовленности улучшает деятельность юных футболистов и физическую подготовку создаёт функциональные предпосылки для наиболее эффективного проявления физических качеств в

игровой ситуации и в проявлении специальных физических качеств. У юных футболистов экспериментальной группы в воспитании физических качеств она отражает специфическую направленность футбола в укреплении функциональной системы.

Воспитание физических качеств улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку выполняет ведущую роль в формировании двигательных способностей занимающихся и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. У футболистов физические качества находятся в тесной связи с овладением и совершенствованием умений и навыков футболистов с учётом условий и характера использования игроками этих навыков в соревновательной обстановке.

При развитии функциональной системы футболистов входят движения на координацию:

- имеющие сходство по характеру нервно-мышечных усилий занимающихся и режиму работы футболистов;
- способствующие развитию основных физических качеств и двигательных действий;
- направленные на улучшение общей координации движений, что улучшает ловкость;
- при воспитании физических качеств футболистов физические упражнения способствуют восстановлению работоспособности организма после напряженной тренировочной работы и способствуют повышению общего уровня функционального состояния организма, улучшающие здоровья;
- в воспитании физических качеств футболистов применяются различные подвижные и спортивные игры, лёгкие кроссы, лыжные прогулки, плавание и другие разнообразные упражнения, проводимые с низкой и большой интенсивностью.

К физическим упражнениям на техническую подготовленность относятся упражнения в соответствии со спецификой футбола: упражнения, имеющие сходство не только по характеру нервно-мышечных усилий занимающегося и режиму работы его организма, но и сходные по структуре движений с основным видом упражнений, в которых они специализируются.

Совершенствование физической и технической подготовленности у футболистов осуществляется одновременно с совершенствованием координации усилий работающих мышц вместе с совершенствованием в технике основного двигательного действия. Физические упражнения направлены на техническую подготовленность футболистов и отдельных мышечные группы, несущих основную координационную нагрузку при выполнении упражнений.

Методы технической подготовленности футболистов повышают рациональность физической подготовки, где определяет удельный вес средств общей и специальной физической подготовки в связи со спецификой футбола и уровнем подготовленности футболистов.

Футбол предъявляет достаточно высокие требования к технической подготовленности футболистов, которые определяют быстроту выполнения различных технических приёмов и тактических действий во время игры.

В воспитании физических качеств применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки. Основная форма организации занятий в воспитании физических качеств является поточный способ, который наиболее полно решает комплексные задачи физической подготовки футболистов. У Футболистов физическая и техническая подготовка необходима для быстроты передвижения на футбольном поле при свободном владении техникой физического упражнения.

В воспитании физических качеств применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки при

выполнении физического упражнения, ЧСС составляет 140–195 ударов в минуту. Отдых при воспитании физических качеств между сериями применяется полны и жесткий. Для воспитания физических качеств футболистов применяются на этапе совершенствование силовые физические упражнения.

У Футболистов в воспитании физических и двигательных качеств применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный метод спортивной тренировки при многократном повторении упражнений. При воспитании физических и двигательных качеств футболистов упражнения выполняются сериями. При воспитании физических и двигательных качеств футболистов упражнения выполняются с постепенным повышением повторений и интенсивности физической нагрузки.

Физическая нагрузка у футболистов в воспитании физических и двигательных качеств определяется:

- длительностью непрерывно повторяющихся движений, выполняемых без снижения предельной скорости;
- повторением серии упражнений без снижения быстроты их выполнения;
- отдыхом между повторным выполнением упражнений.

У Футболистов в воспитании физических и двигательных качеств началом выполнения физического упражнения является восстановление в границах одной минуты, а не второй, третьей, и т.д. Процессу воспитания физических и двигательных качеств футболистов содействуют, прежде всего общая, специальная физическая подготовка, а в дальнейшем общая и специальная разминка.

В футболе координационное физическое качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать сложные по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Физические упражнения для развития двигательных и физических качеств:

1. Подвижные игры, эстафеты.
2. В парах. В приседе лицом друг к другу, держась за руки, партнёры исполняют пляску «казачок», выбрасывая вперёд одноимённые ноги.
3. Из упора присев прыжок вверх вперёд, затем ускорение с обеганием змейкой пяти стоек, расставленных в 2 м друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
4. Стартовое ускорение 5-6 м, затем прыжок через присевшего партнёра, пролезание под следующим партнёром, занявшим позицию в наклоне упором, вновь прыжок через третьего партнёра и т.д.
5. Последовательный бросок мяча вперёд вверх, прыжок через гимнастическую скамейку, бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча подошвой.
6. Ведение мяча по гимнастической скамейке.
7. Прыжки через 3 барьера, затем ведение мяча на дистанцию 12 м, пролезание под двумя барьерами и в заключение – жонглирование мячом обеими ногами.
8. В тройках. Передачи мяча друг другу низом по треугольнику (сначала по ходу часовой стрелки, а затем – против неё). Послав мяч партнёру, каждый игрок выполняет кувырок вперёд, а затем два прыжка вверх.
9. Бег по кругу диаметром 8 м, затем прыжок на обеих ногах через 4 набивных мяча, кувырок вперёд и удар с лёта по мячу внешней или внутренней частью подъёма. Мяч набрасывает партнёр, стоящий сбоку от бьющего игрока.
10. Кувырок назад, затем сразу же кувырок вперёд, потом рывок на 8–10 м за уходящим мячом. После этого – удар по мячу в цель.

11. Эстафеты с ведением мяча (змейкой, зигзагообразно, по кругу и восьмёрке) и передачами его партнёру.

Внедрение в футбол в спортивную деятельность раскрывает возможности повышения физической и технической подготовки спортсменов более эмоционально и эффективно. Можно отметить, что футбол позволяет существенно увеличивать число детей, систематически занимающихся физическими упражнениями во внеурочное время; укреплять здоровье и физическую подготовленность подрастающего поколения; создавать реальную возможность для отбора талантливых юных футболистов для классического футбола. Футбол обеспечивает охват большое число занимающихся активными формами занятий физической культуры, спортом.

В теории и методике футбола недостаточно рассматривается структура и содержание воспитания физических качеств, а также теоретические и методические положения и предпосылки в решении технической подготовки.

Исходя из вышеизложенного обоснования содержания исследования, обозначим проблему в футболе, связанную с улучшением физической, технической, тактической подготовки спортсменов в условиях спортивной тренировки, где отсутствует методическое обоснование.

Проведенный анализ и обобщение научно-теоретической и методической литературы по проблеме исследования позволил установить противоречия между необходимостью повышения физической, технической, тактической подготовки футболистов и недостаточным применением технико-тактических средств и методов физической нагрузки.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: положения теории и методики спортивной подготовки (Матвеева Л.П., Платонов В.Н.); основы теории и методики мини-футбола, футбола; научные разработки в области организации учебно-тренировочного процесса в футболе.

Анализ научных исследований позволяет отметить, что планирование тренировочного процесса футболистов групп начальной подготовки

разработано недостаточно. Решение этого вопроса видится в разработке методики планирования на основе показателя величины воздействия тренировочных нагрузок как одного из важных ориентиров подготовки технической, тактической, физической футболистов.

Обоснование технической, тактической, психологической, физической подготовки тренировочного процесса футболистов групп начальной подготовки на основе величины воздействия нагрузок должна способствовать достижению высокого уровня спортсменов, что приведет к результативной соревновательной деятельности.

Специализированные тренировочные нагрузки технической, тактической, физической подготовки футболистов на протяжении всего подготовительного периода составляют 25% на каждый вид подготовки.

Для эффективных тренировочных нагрузок овладение технической, тактической, физической подготовкой футболистов в условиях спортивной работы является подбор средств, методов, приемов, форм организации, схем, действий, направленных на комплексное развитие спортивной тренировки.

Формирование технической, тактической, физической подготовки футболистов осуществляется на специально-подготовительном этапе тренировки. Общеподготовительный этап тренировки обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие футболистов и создаёт предпосылки для технико-тактической подготовки.

2.4. Экспериментальная оценка эффективности физической и технической подготовки юных футболистов

У юных футболистов в экспериментальной группе были использованы на оценку эффективности физической и технической подготовки физические упражнения, игры и эстафеты. В экспериментальной группе юные футболисты в игровой деятельности выполняли физические упражнения на воспитание

физических и двигательных качеств с учета возрастных изменений организма. Футболисты при воспитании физических и двигательных качеств выполняли акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения. При воспитании координации движения футболистов её воспитывали с учетом двустороннего освоения упражнений в движении и во время игры.

У юных футболистов экспериментальной группы из анализа результатов эксперимента выявлена эффективность физической и технической подготовки в игре футбол на достоверном уровне значимости.

При воспитании физических качеств футболистов двигательные действия доводятся до автоматизма, выполняются интенсивно, точно и согласовано. У футболистов в процессе воспитания физических и двигательных качеств уделялось изучение техники основных двигательных действий. В воспитании физических и двигательных качеств футболистов осуществлялся не только педагогический контроль физической нагрузки, но и функциональный контроль, повышающий качество обучения и воспитания тренировочного процесса.

Из проведенного исследования физических и двигательных качеств футболистов представим результаты исследования.

У футболистов в обучении двигательного действия применяли скоростные физические упражнения: бег 30 м с ведением мяча, бег 5 x 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке» и удар носком стопы в цель, где учитывали точность попаданий в ворота.

После проведенного педагогического эксперимента, провели повторное тестирование для выявления эффективности воспитания физических качеств и физической подготовленности футболистов, где получили положительный достоверный результат (см. таблицу 3, 4).

У футболистов результаты педагогического исследования показывают, что выявленные показатели имеют достоверные различия по t-критерию Стьюдента в следующих тестовых критериях: бег 30 м, секунда (быстрота) $2,44 < 0,05$; «челночный бег» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) $2,43 < 0,05$; подтягивание на высокой перекладине $2,38 < 0,05$.

Анализ результатов исследования позволил выявить положительную тенденцию в воспитании физических качеств, физической подготовленности как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Из вышесказанного следует отметить, что темпы прироста показателей физической подготовленности оказались более результативными в экспериментальной группе.

Экспериментальная оценка эффективности физической и технической подготовки юных футболистов осуществлялась в течение года, где выявили существенные различия в исследуемых физических качествах на достоверном уровне значимости в экспериментальной группе.

У футболистов в экспериментальной группе выявлены результаты в двигательных тестах по окончании педагогического эксперимента, на достоверном уровне значимости. Футболисты в экспериментальной группе выполняли тесты: бег 30 м с ведением мяча, бег 5×30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке», и удар в цель по воротам, где учитывали точные попадания (см. таблицу 4.). У футболистов результаты педагогического эксперимента отмечают, что эффективности физической и технической подготовки юных футболистов повысила результативность игровой подготовки.

Таблица 3

Результат педагогического эксперимента в воспитании физических качеств футболистов

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 14	КГ n=14	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	6,7± 0,2	6,6 ± 0,2	0,45 > 0,05
	Окончание	6,0± 0,1	6,5 ± 0,2	2,44 < 0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	10,2± 0,2	10,1 ± 0,2	0,58 > 0,05
	Окончание	9,1 ± 0,2	10,0 ± 0,2	2,43 < 0,05
Прыжок в длину с места, см (скоростно- силовые качества).	Начало	154,0 ± 1,3	154,2 ± 1,2	0,59 > 0,05
	Окончание	160,4± 1,0	154,0± 1,2	2,64 < 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	4,3 ± 0,2	4,4 ± 0,2	0,45 > 0,05
	Окончание	4,8 ± 0,2	4,4 ± 0,2	2,38 < 0,05

Таблица 4

**Результат педагогического эксперимента в воспитании двигательных
качеств футболистов**

Содержание двигательных тестов	Сроки эксперимента	X ± σ		t p
		ЭГ n= 14	КГ n=14	
Бег 30 м с ведением мяча, секунда	Начало	9,4 ± 0,3	9,5 ± 0,4	0,66 > 0,05
	Окончание	8,1 ± 0,2	9,4 ± 0,2	2,33 < 0,05
Бег 3×30 м с ведением, мяча секунда	Начало	26,4 ± 0,5	26,5 ± 0,4	0,89 > 0,05
	Окончание	25,3 ± 0,3	26,0 ± 0,4	2,40 < 0,05
Ведение мяча по «восьмёрке» 30 метров и удар по воротам, количество попаданий	Начало	11,5 ± 0,4	11,4 ± 0,5	0,86 > 0,05
	Окончание	10,0 ± 0,3	11,3 ± 0,2	2,26 < 0,05

ВЫВОДЫ

1. Овладение техническими приёмами юных футболистов в игровой деятельности необходимо осуществлять подбор средств, методов, физической нагрузки, форм организации занятий, направленных на воспитание двигательных и физических качеств в соответствии с особенностями футбола.

У юных футболистов воспитание двигательных и физических качеств в учебно-тренировочном процессе происходит в течение сезона. У юных футболистов экспериментальной группы в воспитании физических качеств физическая нагрузка имела следующее распределение 40% – игровой подготовки, 25% – технической подготовкой и физической подготовки – 35%.

2. Воспитание двигательных и физических качеств улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку, создаёт функциональные предпосылки для наиболее эффективного проявления технических действий в игровой ситуации и в проявлении физических качеств. У юных футболистов экспериментальной группы воспитание двигательных и физических качеств сопровождается специфической футбола. Воспитание физических качеств улучшает деятельность юных футболистов в формировании двигательных способностей, которая находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. У футболистов физические качества находятся в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков футболистов.

3. При развитии физических качеств футболистов физические упражнения выполняются на координацию, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий; на развитие основных физических качеств и двигательных действий; на улучшение общей координации движений; а также различные подвижные и спортивные игры, лёгкие кроссы, лыжные прогулки, плавание с

низкой и большой интенсивностью. Воспитание физических и двигательных качеств у юных футболистов осуществляется одновременно с совершенствованием координации нервно-мышечной системы с совершенствованием техники основного двигательного действия. Физические упражнения направлены на футболистов и отдельные мышечные группы, несущих основную координационную нагрузку.

4. Футбол предъявляет высокие требования к физическим и двигательным качествам у юных футболистов, которые определяют двигательную быстроту выполнения различных технических приёмов и тактических действий во время игры. В воспитании физических и двигательных качеств у юных футболистов применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки. Основная форма организации занятий является поточная, фронтальная и групповая, которые наиболее полно решает комплексные задачи физической подготовки футболистов.

5. У футболистов при выполнении физического упражнения, ЧСС составляет 140–195 ударов в минуту. Отдых при воспитании физических и двигательных качеств у юных футболистов между сериями применяется, полный и жесткий. Для воспитания физических и двигательных качеств у юных футболистов применяются силовые физические упражнения.

6. Физическая нагрузка у футболистов определяется: длительностью непрерывно повторяющихся движений, выполняемых без снижения предельной скорости; повторением серий упражнений без снижения быстроты их выполнения; отдыхом между повторным выполнением упражнений. У Футболистов началом выполнения физического упражнения является восстановление в границах одной минуты, а не второй, и т.д. Воспитание физических и двигательных качеств у юных футболистов содействует, прежде, всего общей физической подготовка, а в дальнейшем и специальной подготовка.

7. У футболистов экспериментальной группы выявлены положительные результаты в двигательных тестах, в воспитании физических качеств, по окончании педагогического эксперимента, на достоверном уровне значимости. Результаты педагогического эксперимента показывают, что воспитание физических и двигательных качеств у юных футболистов повышают результативность игровой подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На функциональное развитие младших школьников влияют как внешние, так и внутренние факторы. К внешним факторам относим контроль со стороны взрослых, в зависимости и опеке, от которых школьник всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать по своему усмотрению. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающих младшему школьнику осуществить задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и др.).

Таким образом, начиная со школьного возраста наибольшую эффективность, приобретает комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников. Созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движения. Исчезает угловатость движений, формируется их пластический рисунок. Не случайно с этого времени подростки начинают увлекаться танцами. Наибольшие нарушения обнаруживались при дугообразных перемещениях, требующих плавного перехода от одного направления к другому. Если в обычных условиях такие перемещения выполняются сложным сочетанием сгибательно-разгибательных и приводяще-отводящих движений кистей и пальцев, то при невесомости возникают упрощения, начинают преобладать или сгибательно-разгибательные или приводяще-отводящие движения.

При воспитании физических и двигательных качеств футболистов выделяют общие и специальные качества. Основная задача в воспитании общей координации – расширить у игроков в футболе прежде всего объём двигательных навыков. К физическим упражнениям в воспитании общей

ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Воспитание общей выносливости футболистов способствуют выполнение физических упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на травяном газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алиев Э.Г. Анализ организационно-педагогической деятельности профессиональных мини-футбольных клубов / Э. Г. Алиев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2. – С. 12–15.
2. Андреев С. Н. Программа мини-футбола (футзала) / С. Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2015. – 96 с.
3. Бабкин, А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: учебное пособие / А.Е. Бабкин. – М.: ВНИИФК, 2016. – 23 с.
4. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоров'я, 2016. – 142 с.
5. Волков, Л.Н. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. Н. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 294 с.
6. Волков, Н. С. Этапы отбора в спортивных играх / Н. С. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 127 с.
7. Волков, В. Ю. Физическая культура: учеб. пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова: Изд-во СПбГПУ, 2012. – 323 с.
8. Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки / Всесоюз. науч. исслед. ин-т физ. культуры / под ред. Н. Д. Граевской, В. А. Геселевича, П. И. Готовцева. – М., 2014. – 110 с.
9. Гагин, Ю. А. Математический минимум и максимум в педагогических исследованиях: метод, пособие для аспирантов и соискателей / Ю. А. Гагин. – СПб., 2015. – 87 с.
10. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
11. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

12. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 472 с.
13. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
14. Губа, В. П. Индивидуальная подготовка юных футболистов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.
15. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
16. Ежов, П. Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П. Ф. Ежов. – Малаховка, 2015. – 84 с.
17. Ежов, П. Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П. Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2015. – 182 с.
18. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2013. – 264 с.
19. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Железняк Ю. Д. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
20. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
21. Зайцев, А. А. Подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие / А. А. Зайцев. – М.: ВНИИФК, 2006. – 31 с.
22. Зеленцов, А. М. Контроль и управление параметрами технической подготовленности футболистов / А. М. Зеленцов, О. П. Базилевич, В. В. Лобановский // Методы педагогического контроля в спортивной тренировке: Сборник научных работ. – М.: ВНИИФК, 2015. – 31 с.
23. Зеленцов, А. М. К вопросу об управлении развитием физических качеств в подготовительном периоде / А. М. Зеленцов, О. П. Базилевич, В. В.

Лобановский // Управление спортивной тренировкой: Тематический сборник. – Киев, 2015. – С.54– 59.

24. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе А. М. Зеленцов, О. П. Базилевич, В. В. Лобановский. – Киев: Здоров'я, 2015. – 136 с.

25. Зеленцов, А. М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В.В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев. – Киев: Здоров'я, 2014. – 192 с.

26. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2014. – 142 с.

27. Ивойлов, А. В. О построении процесса повышения спортивного мастерства / А. В. Ивойлов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 54–56.

28. Катранов, А. Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб. пособие / А. Г. Катранов, А. В. Самсонова. – СПб: СПбГУФК, 2014. – 131 с.

29. Климова, В. К. Спортивная физиология: учеб. пособие / В. К. Климова, Л. И. Науменко. – Белгород, 2014. – 99 с.

30. Козловский, В. И. Планирование учебно-тренировочного процесса / В. И. Козловский // Подготовка футболистов / Под. общ. ред. В. И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – С. 37–57.

31. Кокорина, Е. А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике: дис. канд. пед. наук / Е. А. Кокорина. – СПб., 2015. – 123 с.

32. Кривошеин, А. А. Прогнозирование роста и развития детей. Электронный ресурс: учеб. пособие / А. А. Кривошеин. – СПб., 2014. - Режим доступа: <http://www.volley.ru/documents/1/680>.

33. Кронников Н.Д. Подвижные игры при обучении мини-футболу / Н. Д. Кронников // Физическая культура в школе. – 2014. – №3. – С. 45–49.

34. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – М.: «Советский спорт», 2006. – 432 с.
35. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
36. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков: монография. – Омск: СибГАФК, 2015. – 84 с.
37. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. [3-е изд., испр. и доп.]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 208 с.
38. Лексаков, А.В. Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня: методические рекомендации / А.В. Лексаков, В.П. Губа. – Москва, 2010. – 80 с.
39. Лисенчук, Г. А. Некоторые вопросы подготовки игроков в мини-футболе / Г. А. Лисенчук, С. Н. Андреев, С. Г. Лисечук. – Киев: «Олимпийская литература, 2012. – 156 с.
40. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: «Олимпийская литература, 2014. – 271 с.
41. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
42. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб: Издательство «Лань», 2009.– 384 с.
43. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие / Ю. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.
44. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоров'я, 2014. – 200 с.
45. Митин, Е. А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 3. – С. 54–58.

46. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Г.В. Монаков. – Псков, 2013.– 256 с.
47. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
48. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005 – 232 с.
49. Никитушкина, Н. Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте / Н. Н. Никитушкина. – М.: «Прометей», 2013. – 140 с.
50. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх: сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 2014. – 71 с.
51. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под общ. ред. А. Н. Блеера. – М.: «Анита-Пресс», 2015. – 380 с.
52. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
53. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 2010. – 96 с.
54. Петько, С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования / С. Н. Петько. – Киев: Олимпийская литература, 2013.– 583 с.
55. Платонов, В. Н. Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 2014.– 192с.
56. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2007.– 583 с.

57. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Энциклопедия олимпийского спорта / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев, Олимпийская литература, 2004. – 606 с.

58. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

59. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах подготовки: сб. науч. трудов / Под общ. ред. Б. Н. Шустина. – М., 2008. – 206 с.

60. Проходовский, Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: дис. канд. пед. наук / Р. Я. Проходовский. – Малаховка, 2003. – 160 с.

61. Родионов, А. В. Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивных играх / А. В. Родионов // Тенденции развития спорта высших достижений. – М.: ВНИИФК, 1993. – С. 144 – 160.

62. Романенко, А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – Киев: Здоров'я, 2015. – 256 с.

63. Савин М. С. Волейбол / М. С. Савин. – М.: ТВТ, 2014. – 360 с.

64. Сальников, В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: дис. д-ра пед. наук / В. А. Сальников. – Омск, 1993. – 406 с.

65. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студентов пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыскина. – М.: Академия, 2015. – 456 с.

66. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 2008. – 84 с.

67. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов: методическая разработка / В. Н. Селуянов. – М., 2015. – 41 с.

68. А. А. Федоров Футбол в зале: система подготовки / А. А. Федоров. – М.: Terra-спорт, 2014. – 102 с.

69. В. П. Футорин. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учебное пособие / В. П. Футорин, А. В. Прохоров. – Смоленск, 2014. – 116 с.

