



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических
дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА
ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

61,29 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 15 » 04 2024 г.
зав. кафедрой БЖМБД
Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил: Студент группы ОФ/514-
073-5-1 ФКБЖ

Мурриев Довлетгелди

Научный руководитель:
доктор биологических наук,
профессор

Мамылина Наталья Владимировна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	7
1.1 Теоретические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов подросткового возраста.....	7
1.2 Актуальная методология применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов подросткового возраста.....	10
1.3 Общая характеристика здоровьесберегающих технологий и их роль в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет.....	16
Выводы по первой главе:.....	25
ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	26
2.1 Цели, задачи и организация работы по реализации методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет.....	26
2.2 Реализация методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет.....	31
2.3 Анализ результатов практической работы по реализации методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет.....	46
Выводы по второй главе:.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

ВВЕДЕНИЕ

Регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на физическое развитие детей и подростков, развивают физические качества, способствуют формированию гармонически развитой личности. В нашей работе мы будем исследовать использование здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет. В командном виде спорта очень важно создавать комфортные условия для воспитанников подбирать средства и методы тренировок, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Спорт способствует развитию не только физических качеств, но и морально-волевых качеств личности, дружелюбному отношению к окружающим. Тренеры по различным видам спорта наряду с технико-тактической, специальной и общеподготовкой проводят психологическую подготовку, что способствует сохранению и укреплению их здоровья.

Актуальность наших исследований заключается в том, что спорт сам по себе подразумевает высокую степень конкурентной борьбы между спортсменами. Это считается нормой, поскольку необходимо быть: «Быстрее, выше, сильнее», в спорте побеждает сильнейший. Сила командных видов спорта – в слаженности технико-тактических действий между спортсменами и для этого необходим не просто высокий уровень общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но и высокий уровень показателей здоровья у спортсменов. Подростковый возраст является очень важным этапом в подготовке юных спортсменов, поскольку следует учитывать особенности развития, где молодой организм перестраивается на осуществление репродуктивной функции организма, происходит интенсивный рост костей, мышечная масса развита еще недостаточно, также продолжают формироваться все органы и системы организма. В этой связи необходимо тщательно разрабатывать средства и методы физической подготовки футболистов 14-15 лет с учетом их возрастных особенностей

развития организма. Поэтому данная тема является актуальной, поскольку высокие спортивные результаты напрямую зависят от здоровья спортсменов. Наши исследования направлены на изучение здоровьесберегающих технологий, которые необходимо внедрять в процесс физической подготовки футболистов 14-15 лет.

Цель исследований – разработать методические основы физической подготовки футболистов 14-15 лет на основе здоровьесберегающих технологий.

Объект исследования – физическая подготовка футболистов 14-15 лет.

Предмет исследования – процесс физической подготовки футболистов 14-15 лет, основанный на здоровьесберегающих технологиях.

Гипотеза исследования: здоровьесберегающий подход к подбору средств и методов физической подготовки футболистов 14-15 лет положительно влияет на уровень повышения их физических качеств:

- учет возрастных особенностей футболистов 14-15 лет;
- использование общих и специальных средств физической подготовки футболистов 14-15 лет;
- использование методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья футболистов 14-15 лет в ходе физической подготовки в годичном учебно-тренировочном процессе.

Для достижения цели наших исследований были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературные источники по заявленной теме исследования.
2. Разработать методику применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики, используя исследование функционального состояния организма футболистов 14-15 лет и их физической подготовки.

Практическая значимость наших исследований заключается в том,

что результаты проведенных нами исследований помогут в работе тренеров по планированию физической подготовки в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса футболистов 14-15 лет.

Методологическая база:

Теоретико-методологическую основу составляют научные труды и методические пособия ученых исследователей в области физической культуры и спорта: Губа В.П., Гужановский А.А., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Манаков Г.В., Собянин Ф.И., Филин В.П., Годик М.А, Бурухин С.Ф. и другие авторы.

Методы исследования:

- 1) анализ научной литературы по проблеме исследования;
- 2) моделирование;
- 3) тестирование;
- 4) эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

База исследования: спортивная школа олимпийского резерва

Этапы исследования:

На первом этапе (поисковом) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, а также были разработаны комплексы специальных упражнений.

На втором этапе (опытно-экспериментальном) была осуществлена апробация методики на базе исследования. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем этапе (аналитико-обобщающем). Проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Структура исследования: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

1.1 Теоретические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов подросткового возраста

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в подростковом возрасте у спортсменов заключается в правильной организации учебно-тренировочного процесса, который ставит перед собой ряд задач, связанных с физической, специальной и технико-тактической подготовкой юных футболистов 14-15 лет и самое основное сохранения и укрепления здоровья спортсменов:

- создать условия для полноценного физического и психического здоровья;
- подбирать средства и методы физической подготовки в соответствии с возрастом юных спортсменов и их физической подготовкой, направленные на сохранение и укрепление здоровья и с учетом избранного вида спорта;
- регулярно проводить углубленное медицинское обследование;
- объем и интенсивность нагрузок должен соответствовать возрасту и уровню подготовленности спортсменов;
- грамотно внедрять меры восстановительных мероприятий в процесс спортивной подготовки футболистов 14-15 лет [30].

Педагогическая работа тренера заключается в целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса, направленном на индивидуальный подбор средств и методов развития физических качеств спортсменов, поэтапного подбора эффективных средств и методов овладения теоретической, технико-тактической, психологической подготовкой. Помимо

индивидуального подхода к каждому спортсмену следует внимательно следить за постепенностью повышения нагрузки, ее соответствия годовому учебно-тренировочному циклу. Очень важен комплекс восстановительных мероприятий, формирования у спортсменов принципов здорового образа жизни. Необходимо два раза в год проводить углубленное медико-биологическое обследование организма спортсменов, перед каждым занятием интересоваться состоянием здоровья спортсменов. Также два раза в год необходимо проводить контроль уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Контрольные нормативы помогут оценить эффективность применения средств и методов, применяемых в ходе спортивной подготовки спортсменов.

В современных спортивных школах большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Важно знать, что растущий организм нельзя перегружать чрезмерными нагрузками, двигательные действия должны быть разнообразными на фоне положительного эмоционального фона. Основная задача физической культуры и спорта – это развитие гармонически развитой личности. Комплекс восстановительных мер включает в себя: самомассаж, массаж, лечебную физическую культуру, дыхательную гимнастику, водные процедуры (массажный душ, ванны). На каждом учебно-тренировочном занятии необходимо выполнять упражнения на формирование правильной осанки, профилактике плоскостопия, использование специальных тренажеров, походы выходного дня на природу, поездки к морю, в горы [12].

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется в первую очередь администрацией спортивной школы, которая обеспечивает соблюдение гигиенических норм и требований, технику безопасности спортивных залов, тренажерных залов, спортивных площадок, организует тренировочные мероприятия для подготовки к соревнованиям и оздоровительные мероприятия после соревнований, чтобы организм спортсменов можно было подготовить к предстоящим нагрузкам на

соревнованиях и обеспечить восстановление организма после проведения соревнований. Тренеру необходимо работать комплексно со спортивным врачом спортивной школы и специалистами физкультурного диспансера чтобы внимательно следить за состоянием здоровья спортсменов, грамотно подбирать средства и методы спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия должны проходить с позитивным настроем, создавая положительный эмоциональный фон [26].

Обеспечение социально-психологического благополучия детей и подростков осуществляется за счет технологий, обеспечивающих их психоэмоциональное здоровье. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками и взрослыми, обеспечение социально-эмоционального благополучия. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч со спортсменами и тренер в ходе учебно-воспитательного процесса как в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в ходе бесед после тренировок. Тренеру необходимо на каждом учебно-тренировочном занятии использовать такие средства и методы физической подготовки, чтобы они способствовали сохранению и укреплению здоровья юных футболистов. Физическая подготовка футболиста должна быть сопряжена с технико-тактическими действиями в футболе, создавая благоприятные условия гармоничного развития личности. Только здоровый человек способен развиваться и совершенствоваться в своем развитии физическом, психологическом и духовном.

1.2 Актуальная методология применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов подросткового возраста

Большое значение для сохранения здоровья спортсменов имеет грамотный отбор детей для занятий тем или иным видом спорта, так как у каждого человека есть определенные задатки, которые заключаются в строении организма и генетической предрасположенности к уровню развития физических качеств. Рассмотрим специфику футбола как вида спорта.

Футбол – это командная спортивная игра, смысл которой заключается в том, чтобы одна команда забила как можно больше мячей в ворота соперника, имеет четкие строго регламентированные правила, которые публикуются в ФИФА. Одно из основных правил в футболе, которое отличает его от других игровых видов спорта – это то, что мяч можно вести только ногами, передавать мяч другому игроку или забивать в ворота любой частью тела, кроме рук. В каждой команде по 11 человек (полевые игроки и 1 вратарь), есть еще команда из запасных игроков. За нарушение правил назначаются штрафные удары или за грубые нарушения игрок удаляется с поля. У каждого полевого игрока своя функция: нападающие, защитники и полузащитники. В случае, если какой-либо игрок из команды травмировался или по определенной причине не может продолжать игру, его заменяют на запасного игрока.

В подготовке футболистов, как и в других видах спорта, применяются специализированные современные методики для развития физических качеств, усвоения и совершенствования технико-тактической подготовки, наработка соревновательной практики. Совместно со спортивным врачом контроль здоровья спортсменов, тщательный подбор тренировочных нагрузок.

В любом виде спорта существуют понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация», которые сформулировал профессор В.П. Филин. Суть спортивный отбора с помощью педагогических, медико-биологических и психологических методов определить способности, которыми обладает юный спортсмен. Дело в том, что у каждого человека есть индивидуальные особенности и способности, подходящие для определенного вида спорта [8].

Благодаря проведению целого комплекса мероприятий: функциональные пробы, анализ уровня общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и умения применять сформированные навыки в условиях соревнований можно определить спортивную ориентацию спортсмена.

На данный момент тема отбора для занятий в спортивных секциях по футболу является актуальной и исследуется специалистами в области физической культуры и спорта, которые проводят эксперименты и разрабатывают наиболее эффективную систему отбора и подготовки футболистов групп начальной подготовки. Для воспитания футболистов высокого класса, требуется большая и плодотворная работа именно с юными спортсменами, так как в этом возрасте закладывается фундамент.

По мнению тренеров с различным опытом работы отбор следует проводить, учитывая следующие критерии:

- начинать систематические занятия с мальчиками с 6-7 лет, учитывая особенности растущего организма и его возможности;
- природные данные ребёнка и его здоровье, наследственная предрасположенность;
- физические качества ребёнка, т.е. выполнение нормативов, оценивающих: скоростные способности, координацию движений, силовую подготовку, гибкость, скоростно-силовую подготовку и общую выносливость.

На начальном этапе подготовки тренерам необходимо уделять особое внимание, именно физической подготовке футболистов. Основными физическими качествами, которыми должен обладать футболист:

общая и специальная выносливость – способность длительно и сохраняя работоспособность выполнять ту или иную деятельность.

координационные способности – способность владеть своим телом в изменяющихся условиях,

скоростные способности – скорость во время передвижений для футболистов чрезвычайно важна, так как от нее зависит успех на соревнованиях,

скоростно-силовая подготовка – способность выполнять максимально быстро и мощно двигательные действия,

ловкость – это совокупность всех физических качеств, способность маневрировать во время игры.

В основном в спортивные секции зачисляются дети, проявляющие особый интерес к спорту. Многие мальчики очень любят играть в мяч, но спорт – это большой и кропотливый труд. Поэтому тренер оценивает, насколько ребенок трудолюбив, так как это одно из основных качеств спортсменов наряду с целеустремленностью. Врожденная быстрая сообразительность спортсменов помогает в формировании эффективного тактического мышления.

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе тренер ставит множество задач: мотивация спортсменов, воспитание в них чувство коллективизма и уважения друг к другу, подбор индивидуальных средств подготовки для каждого спортсмена.

В футболе необходимо обладать высокой спортивной подготовкой. Во время игры в футбол идет большая нагрузка на нервную систему. Надо мгновенно уметь принимать правильное решение. При отборе детей для занятий футболом следует обратить особое внимание на свойства нервной системы. Индивидуальные особенности и свойства нервной системы спортсмена обусловлены наследственностью, поэтому при отборе детей для занятий футболом тренер учитывает следующие показатели:

1. Силу нервной системы, которая обусловлена способностью нервной системы длительное время выдерживать высокие нагрузки, то есть является показателем функциональной выносливости.
2. Адекватное соответствие процессов возбуждения и торможения.

3. Быстрая смена процессов возбуждения и торможения, говорит о подвижности нервных процессов, что чрезвычайно важно в таких видах спорта, как футбол, где нужна быстрая и точная реакция [5].

По мнению академика И.П. Павлова, пропорциональное сочетание силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов зависит от индивидуальных особенностей условно-рефлекторной деятельности и темперамента человека [4].

Двигательный компонент темперамента играет ведущую роль в работе двигательного аппарата. В спорте важна эмоциональная стабильность психики спортсмена, которая вырабатывается с помощью аутотренинга, большое значение имеет отличная физическая и технико-тактическая подготовка, которая придает уверенность спортсмену в собственных силах. Ведение здорового образа жизни играет большое значение в укреплении центральной нервной системы и вегетативной нервной системы. Спортсмен должен быть целеустремленным, иметь силу воли для преодоления трудностей, которых очень много в спорте. В футболе необходимо вырабатывать быстроту реакции, умение не реагировать на провокационные действия со стороны соперников [3].

Оптимальное соотношение активности и реактивности говорит об устойчивости нервной системы человека. Для спорта это очень важно, так как он связан с соревновательной деятельностью, где нужна максимальная мобилизация энергетических и психических ресурсов спортсмена. Часто прекрасно владеющий всеми технико-тактическими действиями футболист не может справиться с волнением и делает тактические ошибки.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов в футболе у спортсменов с ранних лет воспитываются: волевые качества, стремление достигнуть успеха в спорте, взаимопомощь, дружеское отношение друг к другу.

Эффективность тренировок зависит от факторов среды обитания, в которой находится спортсмен. Тренер должен интересоваться условиями

проживания своего спортсмена, следить за соблюдением его режима дня, сбалансированностью питания. Микроклимат в семье и на тренировочных занятиях – это эмоциональный компонент, играющий большую роль в становлении спортсмена как личности.

Большое значение в подготовке футболиста имеет высокий уровень общей и специальной выносливости, скорости, координации движений, ловкости. Для эффективного развития этих качеств требуется длительное время, поэтому в секции по футболу следует отбирать детей, имеющих хорошие задатки данных физических качеств.

Перед тем как принимать ребенка в спортивную школу следует провести анкетирование, оценивающее свойство нервной системы ребенка и психики. С помощью специализированных тестов определить психологическую готовность юноши к занятиям спортом.

Футбол – это очень интересный вид спорта, который всегда интересовал и интересуется людей всей планеты Земля. В связи с чем, практически каждый мальчик стремится подражать известным футболистам и добиться таких же успехов в спорте, как и они. Это прекрасная возможность привлечь как можно больше молодежи для занятий спортом.

Таким образом, в каждой спортивной школе должны быть группы с различной направленностью: подготовительные группы – куда могут набираться все желающие дети, имеющие допуск врача; группы начальной подготовки – для обучения детей, имеющих определенные задатки, необходимые футболисту; группы тренировочной направленности – для спортсменов, имеющих опыт начальной спортивной подготовки по футболу и группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для спортсменов более высокой квалификации (Кандидаты в мастера спорта, Мастера спорта) для дальнейшего совершенствования спортивной подготовки по футболу.

Спортивные школы по футболу должны быть оснащены современной спортивной базой для тренировок, восстановительными центрами,

медицинскими центрами. Для спортсменов начальной подготовки должны проводиться 2 раза в год спортивно-оздоровительные сборы, для более квалифицированных спортсменов помимо спортивно-оздоровительных сборов, 2 раза в год проводить сборы по подготовке к всероссийским и международным соревнованиям по футболу среди юниоров и молодежи. Спортивно-оздоровительные сборы рекомендуется проводить в летний период после основных соревнований в восстановительном периоде на побережье Черного моря или в горной местности.

1.3 Общая характеристика здоровьесберегающих технологий и их роль в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет

Тренер проводит учебно-тренировочные занятия, воспитательные мероприятия согласно программы спортивной подготовке по избранному виду спорта и подчиняется вышестоящим организациям управлению по физической культуре и спорту администрации муниципального образования, министерству образования и министерству физической культуры и спорта Российской Федерации. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность осуществляется согласно приказам и распоряжениям вышестоящих организаций. Тренер должен обладать профессиональной грамотностью и личными качествами, которые в результате будут способствовать формированию у воспитанников гармонично развитой личности. Тренер обязан строить свою деятельность так, чтобы укреплять и сохранять их здоровье своих воспитанников. Положительная эмоциональная атмосфера в спортивном коллективе будет способствовать не только эффективному тренировочному процессу, но и развитию морально-нравственных и этических качеств личности детей и подростков [7].

Главной особенностью спортивной группы является тот факт, чтобы действия ее членов способствовали объединению в коллектив. Каждый из членов спортивной группы должны отличаться дисциплинированностью,

ответственностью за свои действия, нормы поведения, проявление уважения к каждой личности, деликатность в общении. Сплотить членов спортивной группы помогут совместные культурно-массовые и физкультурные мероприятия, проводимые в неформальной обстановке, где можно лучше узнать друг друга, научиться находить общий язык и приходить к общему мнению в решении важных проблем.

Для эффективного функционирования спортивной группы следует придерживаться основных критериев, которые в целом в своей совокупности влияют на конечный результат в достижении целей и задач образовательного и воспитательного процесса:

- Неукоснительно соблюдать инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;
- Выполнять нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;
- Учитывать потребности и мотивы членов группы;
- Ставить перспективные и адекватные цели и эффективно решать задачи спортивной деятельности.

Спортивной группе свойственны определенные признаки:

1. Сплоченность, понимание того, что все члены спортивной группы являются единым организмом;
2. Микроклимат в спортивной группе;
3. Четкое распределение обязанностей между членами спортивной группы;
4. Соблюдение субординации и морально-этических норм поведения между членами группы;
5. У каждого члена спортивной группы должно быть право голоса, уважительное отношение друг другу, гибкий подход при возникновении нестандартных ситуаций, желание поддерживать друг друга [10].

Деятельность спортивной группы должна подчиняться определенным основным правилам:

1. Направленность на достижение высоких личных и командных результатов;
2. Общность целей, задач и взглядов, связанных со спортивной деятельностью;
3. Возраст членов спортивной группы должен быть примерно одинаковым с разницей в 1-2 года. В определенных видах спорта должно соблюдаться распределение в группах по половым признакам;
4. Поддержание мотивации у тренера и спортсменов для осуществления спортивной деятельности в избранном виде спорта [22].

В командных же видах спортивной деятельности, например, в спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в командах, взаимоотношения между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд и фактором спортивного успеха. Социально – психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников спортивных различных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов [2].

Считается, что сплоченность игроков команды влияет на успешность ее соревновательной деятельности. Однако в практике спорта встречаются и обратные примеры, особенно в профессиональных командах. Командная сплочённость является социально – психологическим групповым феноменом, объективно выражающимся в сыгранности, а субъективно – в чувстве общности членов команды, обозначаемом в речи словом «Мы» и противопоставлением себя соперникам словом «Они».

При этом под командной сплочённостью специалисты в области спортивной психологии обычно понимают межличностное притяжение игроков, взаимную симпатию, дружеские отношения между игроками,

формирующими психологическую атмосферу взаимопонимания и целостность команды как спортивного микросоциума.

Отношение каждого члена общества к занятиям спортом определяется, с одной стороны, системой установок и оценочных суждений его ближайшего социального окружения, с другой – его личностными особенностями и индивидуальным опытом. В спортивной психологии исследование межличностных отношений сконцентрировано вокруг понятий групповая динамика, групповая сплоченность, лидерство и общение. Практически каждое из этих понятий имеет самое непосредственное отношение к процессу становления команды, характеризует динамику ее организованности. Наиболее сложным и существенным для спортивной деятельности и физического воспитания является становление и сохранение сплоченности.

Существует 4 основных фактора, влияющих на развитие сплоченности у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой:

- факторы окружающей среды, способствующие сплочению группы;
- индивидуальные особенности личности спортсменов (темперамент, характер, способности, мотивация);
- стремление не только к личному, но и к групповому успеху;
- умение радоваться успехам своих товарищей, поддерживать и помогать друг другу;

Факторы, влияющие на сплоченность в спортивном коллективе:

- Стабильность;
- Общие цели и задачи в спортивной деятельности;
- Взаимоотношения между членами спортивной команды;
- Умение общаться и находить общий язык не только в процессе основной деятельности, но и в неформальной обстановке;
- Совместная досуговая деятельность;
- Уважение и индивидуальный подход к каждой личности в спортивном коллективе;

- Незыблемый авторитет тренера, который должен быть для своих воспитанников примером во всем [23].

В целом спортивная деятельность способствует раскрытию личности в своих способностях и талантах, доверительному и дружескому отношению к окружающим. Спорт воспитывает у детей и подростков целеустремленность и трудолюбие, в то же время при достижении определенных спортивных достижений, не останавливаясь на достигнутом, а идти вперед, помогая другим людям стать на ноги и найти свое место в жизни. Данные характеристики очень важны при позитивном построении межличностных отношений. При занятиях спортом в коллективе человек, чувствуя поддержку своих товарищей избавляется от чувства одиночества. В спортивном коллективе центральное место занимает тренер, так как от его специфики построения образовательного и воспитательного процесса зависит формирование межличностных отношений [6].

Тренер оказывает существенное влияние практически на все факторы, определяющие в той или иной степени социально психологический климат спортивной команды. Умение тренера построить правильные деловые и личностные отношения со своими воспитанниками, хороший рабочий контакт облегчают решение воспитательных задач – формирование гармоничной личности спортсменов, раскрытие их потенциальных возможностей, а также создаются благоприятные условия для управления спортивной командой.

Спортивная подготовка футболистов длительный и многогранный процесс, требующий новых современных подходов к подбору средств и методов обучения и воспитания. У футболистов должны быть развиты в равной степени все физические качества, но учитывая ацикличность данного вида спорта, наряду с общей выносливостью, должна быть хорошо развита специальная выносливость в футболе, скоростно-силовые способности и координационные способности. Маневренность движений достигается систематическими и целенаправленными тренировками.

Спортивная тренировка складывается из совокупности и неразрывности упорного развития физических качеств, изучения и совершенствования технико-тактической подготовки, психологической подготовки, медицинского контроля и самоконтроля, восстановительных мероприятий. В футболе, относящимся к командным видам спорта в структуре «спортивные игры» важна деятельность тренера по развитию межличностных отношений в спортивном коллективе. По крупицам от тренировки к тренировке постепенно приобретает мастерство у юных спортсменов.

Если тренер уважает свой труд, подходит к своему делу не только с психолого-педагогической точки зрения, но и прививает воспитанниками общечеловеческие принципы, то его труд в дальнейшем будет вознагражден уважением и почитанием. Прежде всего необходимо помнить, что девочки по своей природе, более ранимые, чем мальчики, поэтому ни в коем случае нельзя допускать грубого и уничижительного тона. Футбол довольно грубый вид спорта, но имеющий четкие правила и технико-тактические нормы. Девочкам, как и мальчикам необходимо прививать эстетические качества и бережное отношение ко всему, что их окружает. Место занятий спортивный зал, так как мини-футбол проводится в спортивном зале. Раздевалки – это то, с чего начинается тренировка, должны быть оборудованы уютно в современном стиле, с удобными шкафчиками, которые можно закрыть, с душевыми и туалетами. В раздевалках, душевых и туалете должна соблюдаться гигиена и безупречная аккуратность. В этом в первую очередь проявляется уважение к девочкам. Также тренер сам должен быть опрятен, с аккуратной прической, тонким едва уловимым парфюмом, подтянутой фигурой, правильной речью, приятным тембром голоса, внимательно следить за своей мимикой и жестами, другими словами, быть примером для своих воспитанников. В 14-15 лет у подростков начинается половое развитие, поэтому это довольно трудный возрастной период, но в данном возрасте подросткам свойственно брать пример с родителей и педагогов. Они

внимательно следят за взрослыми и вольно или невольно перенимают манеру их поведения, формируя при этом свои собственные привычки и характер.

Также следует отметить, что футбол – вид спорта, специфика технико-тактических действий которого может отражаться на манерах, походке, осанке и внешнем виде спортсменов. Поэтому следует особое внимание обращать на их внешний вид, осанку, походку. Спортсмены всегда должны следить за своей внешностью. Стройная осанка и легкая походка, несомненно, дают им уверенность в себе. В связи с чем в каждое учебно-тренировочное занятие следует включать упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета, профилактика плоскостопия, акробатические упражнения, упражнения, тренирующие координационные способности и формирующие в целом ловкость. Применять большой арсенал специально-подготовительных упражнений:

1. На месте и с продвижением в различных направлениях пасовать мяч в парах, тройках;
2. Набивание мяча ногами, головой по заданию тренера;
3. Остановки мяча и ведение мяча (с продвижением в различных направлениях по прямой и с изменением направления).

Спортсмены должны хорошо знать правила игры в футбол и успешно применять их во время игры на площадке, неукоснительно соблюдать технику безопасности, эффективно применять полученные теоретические знания в практической деятельности. Во время игры и за пределами спортивной площадки проявлять уважение друг к другу, быть внимательными и чуткими друг к другу. Взаимопомощь и взаимопонимание основные качества, которыми должен обладать спортсмен в командных видах спорта. Тренер задает тон эмоциональной атмосфере на учебно-тренировочных занятиях, поэтому у спортсменов не стоит развивать соперничество, а доброе и прочное партнерство.

Рассмотрим основные цели и задачи, которые необходимо решать в ходе учебно-тренировочной работы с юными спортсменами:

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Содействие физическому, психическому и интеллектуальному развитию спортсменов.
4. Освоение и совершенствование технико-тактических действий в мини-футболе.
5. Соревновательная практика.
6. Эффективность и точность двигательной активности.
7. Воспитание в спортсменах гармонически развитой личности.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирующего, применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и

глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу к избранному виду спорта.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки. Регулярность обусловливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки. Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения.

Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств. Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и

уровню подготовленности. Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Эффективность работы тренера в известной мере определяется и проявляется в результатах, достигнутых руководимой им командой. Но успех совместной деятельности зависит не только от усилий руководителя, но и от таких социально-психологических явлений, как лидерство, особенности социальной перцепции, статусно-ролевых характеристик, от индивидуально - психологических свойств игроков, целей и задач, которые перед собой ставят тренер и спортсмены. Воздействия тренера опосредуются этими социально – психологическими явлениями, и при анализе его деятельности необходимо учитывать их влияние. В социальной психологии вопросам руководства и лидерства придаётся большое значение, потому что психологически правильное управление способствует повышению эффективности коллективной деятельности, расширению воспитательных функций коллектива [23].

Выводы по 1 главе:

1. Здоровьесберегающие технологии в физической подготовке футболистов 14-15 лет заключаются в следующих взаимосвязанных между собой критериях процесса спортивной подготовки юных спортсменов: формирование здорового образа жизни у юных спортсменов; при подборе средств и методов спортивной подготовки ориентироваться на цель сохранения и укрепления здоровья спортсменов; создание на учебно-тренировочных занятиях благоприятной психологической обстановки.
2. Тренер должен быть примером для своих воспитанников: внешний вид, осанка, походка, здоровый образ жизни, коммуникативные способности.
3. Средства и методы физической подготовки должны соответствовать возрасту спортсменов, их физическому развитию и физической подготовке.

4. На каждом учебно-тренировочном занятии применять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета, профилактика плоскостопия, закаливание организма.
5. Необходимо неукоснительно соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и гигиенические требования.
6. Организовывать активный отдых для спортсменов, регулярно проводить медико-педагогический контроль за состоянием организма спортсменов.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

2.1 Цели, задачи и организация работы по реализации методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет

При выполнении исследования по теме курсовой работы нами были использованы следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- метод педагогического тестирования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ источников литературы по теории и методике физической культуры и спорта позволил определить основные характеристики здоровьесберегающих технологий, которые используют тренеры по футболу в процессе спортивной подготовки спортсменов. В ходе физической подготовки футболистов 14-15 лет следует обращать особое внимание на развитие скоростно-силовых качеств, поэтому в нашей работе мы исследовали уровень развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах.

Метод педагогического наблюдения заключался в посещении учебно-тренировочных занятий по футболу с юными спортсменами 14-15 лет с целью получения педагогического опыта, кроме этого проводилось обсуждение методов укрепления и сохранения здоровья юных футболистов 14-15 лет при построении годового учебно-тренировочного процесса.

Метод педагогического тестирования применялся с целью изучения уровня развития скоростно-силовых способностей футболистов 14-15 лет

(юноши) с использованием комплекса контрольных испытаний, что в свою очередь дало возможность подобрать наиболее эффективный метод развития ведущего физического качества футболистов (скоростно-силовые способности). В работе были применены следующие контрольные испытания:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Школьник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания (рисунок 2). Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, во время прыжка выполняется взмах руками вверх, которые в фазе приземления постепенно опускаются. Приземляться необходимо также на две ноги (мягко с носка на пятку). Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до пяток. Дается три попытки для выполнения упражнения, фиксируется лучший результат. Носки не должны заходить за линию старта, так как такая попытка не засчитывается. Перед прыжком можно сделать несколько маятникообразных, пружинных покачиваний, не отрывая ног от опоры.

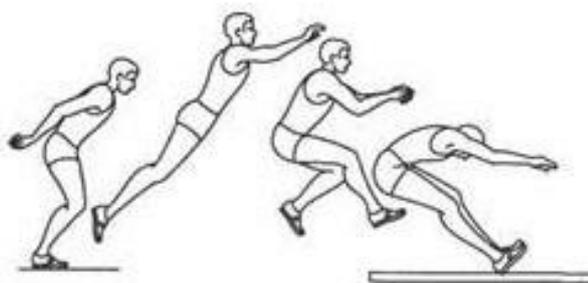


Рисунок 2 – Техника выполнения теста «Прыжок в длину с места»

2. Прыжок в высоту (тест Абалакова).

В этом тесте используется приспособление конструкции В.М. Абалакова «экран прыгучести», позволяющий измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх толчком двумя ногами. Лента темного цвета устанавливается к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Лента подвешивается таким

образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть подвижным, когда нулевое деление каждый раз передвигается к кончикам пальцев занимающегося, в зависимости от роста (рисунок 3).

Использовалось стационарное устройство с большим диапазоном показателей. Высота прыжка определяется следующим образом: в начале спортсмен встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх - отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения - стоя на всей ступне, из полу-приседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства - отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

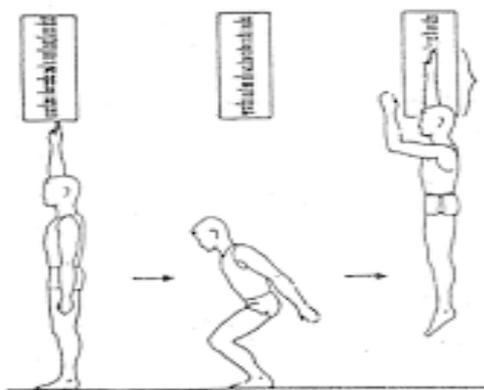


Рисунок 3 – Техника выполнения теста «Прыжок в высоту (тест Абалакова)»

4. Сгибание туловища из положения лежа ноги согнуты, руки за головой в замок (количество раз за 20 секунд).

Мышцы брюшного пресса являются основой силы и мощи человека. Всякий раз, когда человек пытается что-то поднять, наклоняется или поворачивает туловище, переносит тяжести или старается сохранять равновесие тела, он использует мышцы брюшного пресса и как

непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (рисунок 4).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Тест можно выполняется парами или с зафиксированными ногами, например, у шведской гимнастической стенки. При выполнении теста в парах один из партнеров выполняет упражнение, а другой держит его ноги в районе голеностопного сустава.

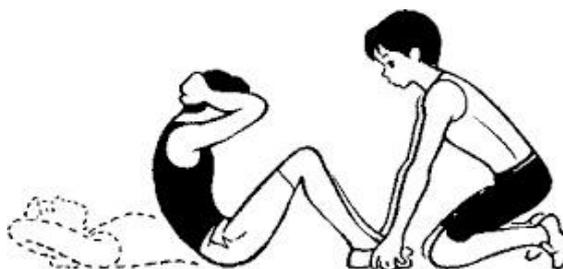


Рисунок 4 – Техника выполнения теста «Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок»

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Метод педагогического эксперимента применялся с целью выяснения эффективности методики развития скоростно-силовых качеств у футболистов 14-15 лет с использованием метода круговой тренировки в сочетании с

комплексами упражнений со скакалкой. Проводилась исследовательская деятельность, которая была предназначена для проверки выдвинутой гипотезы в процессе исследования, результатом которой является новое знание, влияющее на результаты педагогической деятельности. Экспериментальная методика, по которой занимались футболисты экспериментальной группы, включала комплексы упражнений со скакалкой в сочетании с круговой тренировкой, которые эффективно развивают скоростно-силовые качества. Для определения эффективности методики, разработанной нами для развития скоростно-силовых качеств, нами было дважды проведено тестирование (в начале и в конце эксперимента).

Методы математической статистики. Для оценки итоговой результативности проведенной работы были использованы методы математической обработки с вычислением средней арифметической величины.

Педагогический эксперимент проводился в спортивной школе, в котором приняли участие спортсмены 14-15 лет. На основе первичного тестирования были созданы контрольная и экспериментальная группы в составе по 10 юношей каждая.

Исследование осуществлялось в четыре этапа. На первом этапе была изучена педагогическая литература по теме исследования. Благодаря ознакомлению с трудами отечественных авторов удалось определить физиологическую характеристику скоростно-силовых способностей, средства и методы развития скоростно-силовых качеств у футболистов. Подбирались функциональные пробы и контрольные тесты для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов.

Второй этап – экспериментальное тестирование с целью выявления уровня развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-15 лет. По итогам проведенного тестирования был определен состав контрольной и экспериментальной группы.

На третьем этапе в экспериментальной группе применялась методика развития скоростно-силовых качеств у футболистов 14-15 лет с использованием кругового метода тренировки в сочетании с комплексами упражнений со скакалкой в ходе непрерывного учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов. Разработанные комплексы упражнений входили в каждую тренировку в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия.

На четвертом этапе проводилось итоговое тестирование показателей скоростно-силовых способностей, оценка результатов исследования и их математическая обработка, оформление курсовой работы.

2.2 Реализация методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет

Интеллектуальное, духовное и физическое развитие человека формирует гармонически развитую личность. Задача тренера не только дать знания, умения и сформировать навыки в избранном виде спорта, развивая физические качества спортсменов, но в первую очередь необходимо сохранять и укреплять их здоровье, используя здоровьесберегающие технологии, прививая им принципы здорового образа жизни. Спортсмены не испытывают дефицита в двигательной активности, однако спортсменам 14-15 лет приходится длительное время находиться на учебных занятиях в общеобразовательной школе, что при интенсивном росте в данный возрастной период, влияет на осанку. Зачастую дети неправильно сидят за партой, что влечет за собой нарушения в изгибах позвоночного столба (кифозы, лордозы и сколиозы). Поэтому тренеру на каждом учебно-тренировочном занятии необходимо включать комплексы упражнений для сохранения и укрепления правильной осанки, формирования мышечного корсета, профилактика плоскостопия. Наша методика предлагает комплексы упражнений данной направленности. Также следует отметить, что футбол сам по себе развивает

координационные способности, но необходимы дополнительные комплексы упражнений, развивающих координационные способности.

Тренеру необходимо тесно взаимодействовать с врачом спортивной медицины, классным руководителем и родителями спортсмена, поскольку должна быть единая педагогическая работа, направленная на образование, воспитания и оздоровление организма юных спортсменов. В 14-15 лет юные футболисты только начинают подходить к уровню совершенствования спортивного мастерства, на данном этапе они углубленно изучают технико-тактические действия в футболе. Физическая подготовка футболистов должна быть связана с технико-тактическими действиями в футболе.

Футболисты часто получают разного рода травмы, которые связаны с нарушением техники безопасности (несоответствие одежды, несоблюдение правил игры в футбол, недостаточно разогретые мышцы перед тренировкой, комплекс упражнений в разминке не отвечает в полной мере требованиям физической нагрузки и технико-тактическим действиям в футболе). В связи с чем, мы подготовили специальный комплекс упражнений для футболистов 14-15 лет.

Тренеру необходимо систематически вести работу по формированию здорового образа жизни у спортсменов, который включает в себя критерии:

1. Полный отказ от вредных привычек;
2. Систематические занятия физической культурой и спортом;
3. Соблюдение режима дня, гигиены человека, гигиены труда;
4. Правильное питание: пропорциональное потребление в пищу белков, жиров, углеводов и витаминов. Соблюдение норм суточного потребления килокалорий в соответствии с возрастом, полом, мышечной массой и родом деятельности;
5. Закаливание организма согласно нормам и правилам закаливания;
6. Активный отдых, правильное соотношение труда и отдыха, согласно принципу «Отдых – это есть смена деятельности».

7. Успешная трудовая (учебная) деятельность, гармоничное существование в социуме.

8. Благоприятная обстановка в семье [1].

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

1. Уровень физического развития должен соответствовать возрасту и полу;
2. Уровень физической подготовленности согласно полу, возрасту, профессиональной принадлежности, роду деятельности, виду спорта;
3. Иммуитет – способность противостоять простудным, инфекционным заболеваниям и вредоносным явлениям окружающей среды;
4. Соблюдение здорового образа жизни.

Деятельность человека в процессе жизни связана с двигательной активностью и является фактором обязательным и определяющим, который обусловлен:

1. Генетикой человека, его наследственными признаками, которые передаются от родителей к детям и корректируются в процессе жизни;
2. Индивидуальное развитие человека, которое зависит от условий окружающей среды

С древних времен и до наших дней люди ищут пути для улучшения и укрепления состояния здоровья, применяя различные методы тренировки и совершенствования своих физических возможностей. Наряду с физическими упражнениями широко используется, массаж, дыхательная гимнастика, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура после перенесенных травм и заболеваний [21].

Физическая активность представляет собой целенаправленную двигательную деятельность человека с целью укрепления здоровья, развитие и совершенствование своих физических возможностей, эффективного использования своего физического потенциала для успешной реализации поставленных жизненных задач.

Физические упражнения существенно улучшают функциональное состояние организма человека:

1. Увеличивается жизненная емкость легких;
2. Эффективно работает иммунная система и обмен веществ;

Наблюдаются хорошие показатели со стороны жизненно важных систем организма: центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Двигательная деятельность школьников в первую очередь должна быть направлена на улучшение и сохранение здоровья. С помощью физических упражнений можно скорректировать недостатки осанки, дефекты сводов стопы, избавиться от соматических заболеваний и заболеваний центральной нервной системы и вегетативной нервной системы [23].

Во время занятия физической культурой и спортом со школьниками следует применять индивидуальный подход при выборе средств и методов обучения двигательным действиям, так как любой организм имеет свои особенности, которые ни в коем случае, нельзя не учитывать. Чем внимательнее относится преподаватель к врачебно-педагогическому контролю своих подопечных, тем эффективнее будет подбор соответствующих средств и методов спортивной подготовки.

Врачебно-педагогический контроль – это неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Дети, которые занимаются в спортивных секциях, ведут дневник спортсмена, где записывают свое состояние здоровья перед тренировкой, после тренировки и задания и рекомендации тренера [22].

Врачебно-педагогический контроль бывает нескольких видов:

Текущий контроль – осуществляется тренером на каждом учебно-тренировочном занятии. Тренер визуально обращает внимание на то, как себя чувствуют спортсмены, перед занятием обязательно интересуется и спрашивает у детей о их самочувствии, не чувствует ли кто-нибудь дискомфорт в состоянии здоровья или легкое недомогание. Соблюдая правила гигиены, необходимо перед учебно-тренировочным занятием проветривать помещение

и проводить санитарную обработку. При необходимости обратиться к врачу спортивной школы. Так же на каждом занятии необходимо соблюдать технику безопасности, если возникают травмы, оказывать первую помощь и обратиться к врачу, незамедлительно информировать родителей.

Периодический контроль выполняют через определенные промежутки времени с регулярной периодичностью, например, один раз в неделю или один раз в месяц. Врач спортивной школы осматривает спортсмена перед тренировкой на наличие кожных заболеваний, периодически мониторит состояние позвоночника, так как в подростковом возрасте идет интенсивный рост костей, то при неравномерном распределении нагрузки на мышцы туловища могут возникать деформации позвоночника: кифозы, лордозы и сколиозы, что требует разработки специализированных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений предназначенных для физической подготовки спортсменов [26].

Периодически проводятся тесты для определения функционального состояния организма спортсмена с помощью функциональных проб: ортостатическая проба, проба Руфье, проба PWS170 оценка общей физической работоспособности, измеряется жизненная емкость легких, оценивается уровень физического развития (рост, вес, объем грудной клетки), кистевая динамометрия. Данные показатели говорят об эффективности средств и методов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Положительная динамика функциональных показателей работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вегетативной нервной системы школьников, говорит о том, что физическая нагрузка на тренировочных занятиях распределяется в соответствии с возрастом, полом, физической подготовкой и технико-тактической подготовкой спортсменов. Также следует отметить, что необходим индивидуальный подход при подборе средств и методов физической подготовки [19].

Отрицательные показатели функциональных проб у спортсменов могут свидетельствовать о ряде факторов и причин таких показателей:

1. Неправильное распределение нагрузки на тренировочных занятиях;
2. Неэффективность используемых средств и методов двигательной активности;
3. Наличие нарушений работы внутренних органов и систем организма школьника [23].

Этапный контроль – проводится ежегодно. Это углубленное медицинское обследование спортсменов. Два раза в год необходимо проверять и фиксировать данные физического развития спортсменов: рост, вес, обхват грудной клетки, показатели жизненной емкости легких, гармоничность телосложения, соотношение жировой и мышечной массы тела. Углубленный медицинский осмотр у хирурга, невролога, кардиолога, эндокринолога, офтальмолога, стоматолога, отоларинголога и других. Биохимический анализ крови, анализ мочи. Функциональные пробы и тесты, чтобы определить, насколько организм справляется с нагрузкой и есть ли тренировочный эффект от занятий [21].

Таким образом, врачебно-педагогический контроль имеет годичный цикл и органично сочетается с процессом обучения и воспитания спортсменов, занимающихся в спортивных секциях по футболу. Он позволяет вовремя оценить состояние здоровья занимающихся, определить уровень влияния на организм физической нагрузки и внести в систему средств и методов двигательной активности соответствующие коррективы, выявить и своевременно исправить отклонения в здоровье.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо регулярно осуществлять врачебно-педагогический контроль для проверки следующих показателей функциональной деятельности организма и формирования опорно-двигательного аппарата:

1. Изучить на сколько организм способен приспособливаться и переносить физические нагрузки с помощью функциональных проб, оценивающих работу: сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, центральной нервной системы;

2. С помощью углубленного медицинского специализированного обследования выявить в связи с чем возникли те или иные отклонения в состоянии здоровья;
3. Оценить степень эффективности средств и методов двигательной активности, применяемых для совершенствования физических качеств футболистов.
4. Оценить организацию, условия мест занятий и методику преподавания учебно-тренировочного занятия (соблюдение пульсовой кривой, моторной плотности, соответствие средств развития физических качеств и технико-тактической подготовке полу, возрасту и уровню спортивной квалификации футболистов, с учетом особенностей развития юношей и девушек в среднем подростковом возрасте 14-15 лет.
5. Два раза в год проводить мониторинг функционального состояния организма, общей физической подготовки и специальной физической подготовки спортсменов.
6. Два раза в год и при необходимости в течение года проводить углубленный медицинский осмотр.
7. Перед спортивными соревнованиями проводить медицинский осмотр спортсменов и выставлять на соревнования только соответствующе подготовленных спортсменов.
8. При разучивании технико-тактических действий в футболе, в обязательном порядке проводить мероприятия по теоретической и психологической подготовке.
9. В недельном цикле тренировки и после соревнований проводить ряд восстановительных мероприятий для спортсменов (лечебная физическая культура, массаж, самомассаж, сауна для нейтрализации молочной кислоты, скопившейся в мышцах в ходе интенсивных тренировок.

Планирование учебной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по футболу должно осуществляться согласно следующим принципам:

- Принцип диагностирования: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.
- Принцип адекватности означает, что поставленные задачи, выбор средств, методов спортивной подготовки соответствуют функциональному состоянию спортсмена.
- Принцип оптимальности - не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм спортсмена.
- Принцип вариативности – использовать на учебно-тренировочных занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, воздействуя на сенсорные восприятие и интеллектуальные способности спортсмена [5].

Под активным двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья, их гармоническому развитию.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями растущего организма подростков 14-15 лет. Если нагрузка на учебно-тренировочных занятиях недостаточная, то возникает проблема неэффективности тренировки, чрезмерная нагрузка вызывает перетренированность, что влечет за собой неблагоприятные последствия для организма, что выливается в травмы, функциональные нарушения работы органов и систем организма спортсмена. В футболе нагрузка характеризуется как аэробно-анаэробная, поскольку во время игры спортсмены быстро меняют интенсивность движений от очень быстрого темпа до умеренного в зависимости от тактической ситуации по ходу игры. Поэтому необходимо тренировать общую с специальную выносливость, применять арсенал специальных упражнений физической подготовки,

которые очень похожи по своим характеристикам с технико-тактическими действиями в футболе [14].

Физические упражнения являются биологическим стимулятором растущего организма подростка, обязательным условием его нормального формирования и развития. Учебно-тренировочные занятия по футболу необходимо строить таким образом, чтобы нагрузка повышалась постепенно в начале занятия необходимо подготовить организм к предстоящей нагрузке с помощью общеразвивающих упражнений, примеры комплексов общеразвивающих упражнений.

Если спортсмен перенес какое-либо заболевание или после травмы, то необходимо сначала применять комплексы упражнений общеукрепляющего воздействия, помогая организму восстановиться. Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Другой особенностью гигиенического нормирования двигательной активности является необходимость установить не только минимально допустимую величину, но и верхнюю предельно допустимую. Колебания активности между данными величинами считаются допустимыми, так как не оказывают существенного воздействия на здоровье детей и подростков. Недостаток двигательной активности ослабляет все функции организма и является общим условием для развития большинства заболеваний; особенно отрицательно она сказывается на растущем организме. У детей и подростков в условиях их роста и развития она приводит к отставанию в физическом развитии.

Большое значение для повышения качества тренировочного процесса в плане укрепления здоровья юных футболистов имеет эмоциональная атмосфера на учебно-тренировочном занятии. Тренеру необходимо создавать

командный дух под девизом: «Один за всех и все за одного». Сплоченная команда делает намного меньше лишних суетливых движений, что повышает качество двигательной активности, спортсмены экономят энергетические силы, эффективно используют собственные технико-тактические способности, соответственно существенно снижается травматизм, что очень важно в футболе. Даже малейшее нарушение техники безопасности влекут за собой травмы в результате падения, резких непродуманных движений, столкновений спортсменов.

Рассмотрим ряд игровых упражнений, специально подобранных и адаптированных для внедрения в тренировочный процесс нашей экспериментальной группы.

1. Смена ролей.

Описание упражнения: игроки учат друг друга выполнять технические упражнения специфичные для амплуа другого игрока. Например, нападающие должны научить вратаря бить пенальти и наоборот.

Смысл упражнения: способствует высокому уровню взаимодействия участников, проявляя свои коммуникативные навыки, провоцирует сочувствие и сопереживания друг к другу, формируется ценность роли в игре каждого игрока.

2. Упражнение «Золотой мяч»

Описание упражнения: участники делятся на пары, на каждую пару выдается мяч, задача пары держа мяч между головами (спинами, плечами и другими частями тела по заданию тренера) пробежать до второго мяча и забить гол в ворота. Пары соревнуются между собой.

Смысл упражнения: от участников требуется координация совместных действий, соизмерение личных действий с действиями партнера, задание.

3. Футбол с перевязанными ногами.

Описание упражнения: занимающиеся делятся на команды, в командах на пары, у каждой пары участников перевязаны ноги таким образом, чтобы у

каждого, оставалась свободная нога. В таком виде участники играют к мини-футбол.

Смысл упражнения: развитие умения координировать совместные действия.

Розыгрыш лишнего игрока

4. Игра в одно касание.

Описание упражнения: участники делятся на две группы, задача каждой, сделать количество передач, равное количеству людей в кругу, один человек одно касание за максимально короткий срок, игрокам запрещается разговаривать. В случае нарушения команда начинает заново.

5. Упражнение «Колокол».

Описание упражнения: занимающиеся встают в плотный круг и ставят руки на уровне плеч, ладонями вперед. Доброволец выходит в центр круга и с закрытыми глазами, расслабившись, начинает мягко падать на ладони окружающих. Остальные ловят его, аккуратно подталкивая, так чтобы на ладони других участников. Так его раскачивают в течении 1-2 мин, далее доброволец меняется. Упражнение выполняется до тех пор, пока в кругу не побывает каждый участник. Необходимо следить, чтобы раскачивающие не толкали и не применяли физическую силу, чтобы не снизить эффективность упражнения и не развалить круг.

Смысл упражнения: Формирование взаимного доверия, эмпатии, ответственности, координации совместных действий.

6. Упражнение «Мина-растяжка»

Описание упражнения: тренер растягивает веревку таким образом, чтобы она была на уровне груди участников и закрепляет ее. Участники стоят с одной стороны веревки, их задача перейти на другую сторону. Единственный способ преодоления препятствия переправится сверху над растяжкой. Участников делим на 2 команды и организовываем соревнования.

Смысл упражнения: для решения моделированной задачи необходима слаженная командная работа, формируется взаимное доверие участников.

7. Розыгрыш лишнего игрока.

Описание упражнения: участники делятся на 2 группы, остается 1 лишний игрок, задача одной команды сделать максимальное количество передач используя лишнего игрока, задача второй команды отнять мяч. Как только мяч потерян, удержание мяча переходит к защищающейся команде.

Смысл упражнения: тренировка беглости мышления, умение оперативно реагировать на действия друг друга.

Методика развития скоростно-силовых способностей у футболистов

14-15 лет:

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Условные обозначения – исходное положение (И.П.).

Упражнение № 1 – выполняем выпрыгивания, отталкиваясь двумя ногами и, выполняя вспомогательные движения руками, до ориентира и обратно.

Упражнение № 2 – из И.П. упора лежа на полу, выполнять сгибание и разгибание рук с максимальной скоростью. При выполнении упражнения работают только руки, следить за правильностью дыхания. При сгибании рук – выполняем вдох, а при разгибании – выдох. Выполнить данное упражнение 3 x 10 раз с интервалами отдыха между подходами 30 секунд.

Упражнение № 3 – из виса на высокой перекладине для мальчиков и из виса лежа на низкой перекладине выполнять подтягивания с максимальной скоростью. Количество подходов 3, количество раз берем индивидуально 50% от личного максимального количества при подтягиваниях. Отдых между подходами 1 минута.

Упражнение № 4 – выполняем прыжки через короткую скакалку 1 минуту темп максимальный, чем больше совершено прыжков за 1 минуту, тем лучше. При выполнении прыжков мягко приземляться с носка на пятку.

Упражнение № 5 – выполняем выпрыгивания вверх из положения полу-приседа, необходимо прыгнуть как можно выше вверх, руки поднимает вверх при выпрыгивании, при приземлении руки опускаем, приземляемся мягко с носка на пятку. Выполнить 10 прыжков подряд, затем отдых 20 секунд и так 3 раза.

Упражнение № 6 – И.П. упор присев.

1 – из положения упора присев выполнить упор лежа

2 – вернуться в И.П.

Данное упражнение выполнять максимально быстро 6-8 раз, затем отдых 20 секунд и еще повторить то же самое 2 раза. В положении упора лежа ноги разгибать в коленях до конца, в противном случае упражнение считается незаконченным и не дает нужного положительного эффекта.

Упражнение № 7 – И.П. руки на поясе, ноги вместе по команде начинаем в быстром темпе выполнять прыжки попеременно: 10 прыжков на левой ноге, 10 прыжков на правой ноге и десять прыжков на двух ногах. Выполнять данное упражнение в течении 20 секунд, затем 20 секунд отдыха и повторить еще 2 раза.

Упражнение № 8 – Выполнять упражнение с использованием гимнастической скамейки.

1. Стать лицом к гимнастической скамейке, запрыгнуть на нее толчком двух ног и спрыгнуть таким образом, чтобы скамейка была сзади, не поворачиваясь запрыгнуть на гимнастическую скамейку и спрыгнуть с нее. Время выполнения 30 секунд. Выполнять упражнение с максимальной скоростью.

2. Стать лицом к гимнастической скамейке, толчком двух ног перепрыгнуть через нее, затем, не поворачиваясь перепрыгнуть.

3. Выполнять упражнение с максимальной скоростью.

На учебно-тренировочных занятиях задача тренера применять комплекс разнообразных средств и методов развития физических качеств футболистов, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья воспитанников, повышают уровень их физического развития и физическую подготовку, уровень функциональных возможностей организма, повышать уровень спортивных результатов. У футболистов скоростно-силовые способности необходимо развивать на каждом учебно-тренировочном занятии с помощью специальных упражнений, связанных с избранным видом спорта (быстрый бег

со сменой направления и скорости, оббегая при этом препятствия, метания одной и двумя руками, прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки и другие упражнения, сходные с технико-тактическими действиями в футболе), что дает возможность избежать травм во время проведения непосредственно игры в футбол как на учебно-тренировочных занятиях, так и в ходе соревнований.

Отлично для развития скоростно-силовых способностей подходит использование элементов роуп-скиппинга – прыжки через скакалку с элементами современных танцевальных направлений под музыку. Разнообразные прыжки через скакалку для повышения положительного эмоционального фона можно выполнять под современную ритмическую музыку

Нами разработан комплекс упражнений со скакалкой под музыку:

- 4 прыжка через скакалку на двух ногах;
- 4 прыжка на правой ноге;
- 4 прыжка на левой ноге;
- завести правую руку за левую, образовав петлю, сделать 4 прыжка через петлю;
- прыжки с ноги на ногу через скакалку на 8 счетов.

Далее продолжить все сначала: данный комплекс выполнить 10 раз подряд. Методические рекомендации: тренер стоит и громко считает, дает детям команды и рекомендации по выполнению (то есть поправки). Прыжки должны быть мягкими с носка на пятку, приземляться на полусогнутых ногах, затем активно их выпрямлять. Темп выполнения для новичков средний, затем постепенно увеличивать скорость выполнения прыжков, спортсмены должны соблюдать синхронность выполнения задания, так как оно выполняется под счет.

Игровые эстафеты со скакалкой:

Эстафета 1 – прыжки через скакалку с продвижением вперед до ориентира и обратно.

Эстафета 2 – прыжки через короткую скакалку до ориентира, обратно просто бежать скакалки в правой или левой руке.

Эстафета 3 – прыжки через скакалку до ориентира, затем сделать 10 прыжков на двух ногах на месте, затем бежим назад скакалка в правой или левой руке.

Эстафета 4 – прыжки через короткую скакалку, обводя кегли до ориентира и обратно.

Эстафета 5 – «Кенгуру» перепрыгивая скакалку на двух ногах движемся к ориентиру, обратно бежим скакалка в правой или левой руке.

Таким образом, нами определены основные двигательные действия, которые развивают скоростно-силовые способности. Определены тесты для тестирования скоростно-силовых способностей для мальчиков 2-4 классов. Мальчики экспериментальной группы в течение нескольких месяцев, занимались элементами роуп-скрипинга (прыжки через короткую и длинную скакалку) по предложенной нами методике.

Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей футболистов (юноши 14-15 лет):

1 станция – сгибание и разгибание рук из положения упора лежа на полу выполнить максимальное количество раз за 20 секунд;

2 станция – поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой выполнить упражнение максимальное количество раз за 20 секунд;

3 станция – выполнять выпрыгивания из приседа в течение 20 секунд;

4 станция – оттолкнувшись двумя ногами, запрыгнуть на ступеньку высотой 50 сантиметров и спрыгнуть с нее, приземлившись на обе ноги одновременно выполнять упражнение в течение 20 секунд;

5 станция – выполнять вращение туловищем с блином от штанги весом 5 кг 10 раз влево и 10 раз вправо в ускоренном темпе, количество повторений 3 в одну сторону и 3 в другую сторону;

6 станция – подтягивания из виса на высокой перекладине выполнять максимально быстро в течение 20 секунд.

Всего выполнить 3 круга подряд с отдыхом между кругами 3 минуты и между станциями 30 секунд минуту.

Таким образом, нами намечен план экспериментальной работы и разработана методика по развитию скоростно-силовых способностей у футболистов 14-15 лет. В конце эксперимента мы сделаем вывод о том, насколько круговая тренировка в сочетании с прыжками со скакалкой и элементами тренировки по роуп-скриппингу влияет на уровень развития скоростно-силовых способностей футболистов 14-15 лет, что значительно сократит травматизм на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях по футболу.

2.3 Анализ результатов практической работы по реализации методики применения здоровьесберегающих технологий в процессе физической подготовки футболистов 14-15 лет

В наших исследованиях приняли участие спортсмены спортивной школы по футболу. Всего в эксперименте приняли участие 20 юных спортсменов 14-15 лет (юноши). В ходе анализа и обработки результатов исследования специализированной литературы по исследуемой теме, удалось выяснить, что скоростно-силовые способности являются одним из ведущих физических качеств футболистов наряду с общей и специальной выносливостью.

В эксперименте приняли участие две группы футболистов юношей 14-15 лет – это спортсмены, которые уже прошли этапы начальной подготовки и приступили к специализированному тренировочному процессу. Сначала мы приняли контрольные нормативы, оценивающие скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), прыжок в высоту тест Абалакова (см), сгибание туловища из положения ноги согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек). Затем распределили спортсменов в группы экспериментальную и контрольную таким образом, чтобы у них были примерно одинаковые показатели развития скоростно-силовых способностей.

В контрольной и экспериментальной группах тренировки проходили согласно программе спортивной подготовки, но в экспериментальной группе спортсмены в течение шести месяцев применяли, разработанную нами методику по развитию уровня скоростно-силовых качеств.

Результаты начального тестирования приведены в таблицах 1-2, результаты повторного тестирования в конце эксперимента представлены в таблицах 3-4 (приложение).

Таблица 1 – Скоростно-силовые показатели у юношей 14-15 лет в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
1	2	3	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	186,8±2,37	184,2±2,73	p<0,05
Прыжок в высоту тест Абалакова (см)	57,3±2,25	56,3±2,35	p<0,05
Сгибание туловища из положения ноги согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)	31,3±2,35	29,7±2,78	p<0,05

На рисунках 5-7 наглядно представлены результаты уровня развития скоростно-силовых способностей в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах:

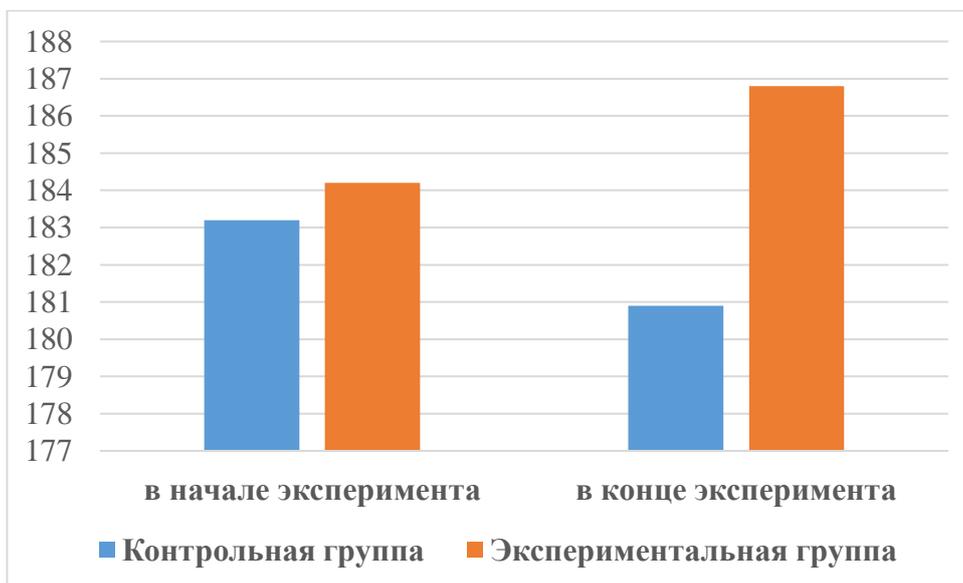


Рисунок 5 – Средние показатели прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см) в начале и в конце эксперимента

В экспериментальной группе уровень развития скоростно-силовых способностей вырос на 5,9 баллов, а в контрольной группе на 1 балл, что говорит о большом приросте уровня скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе.

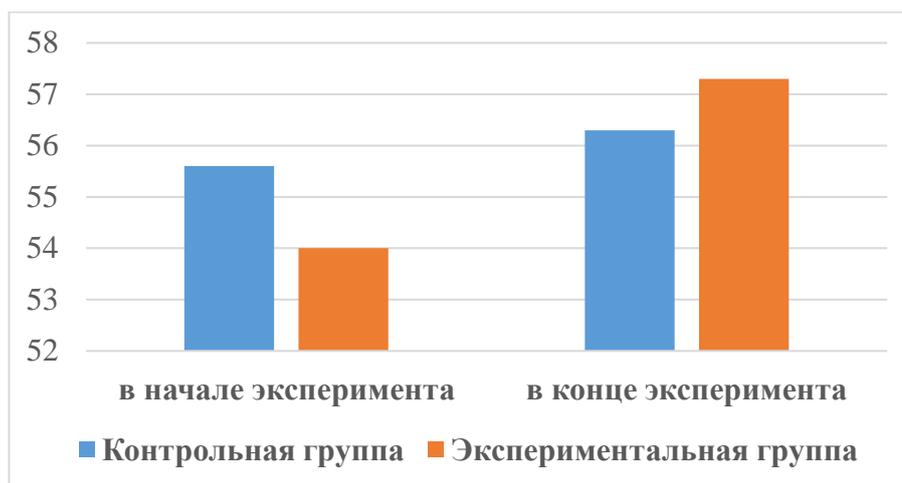
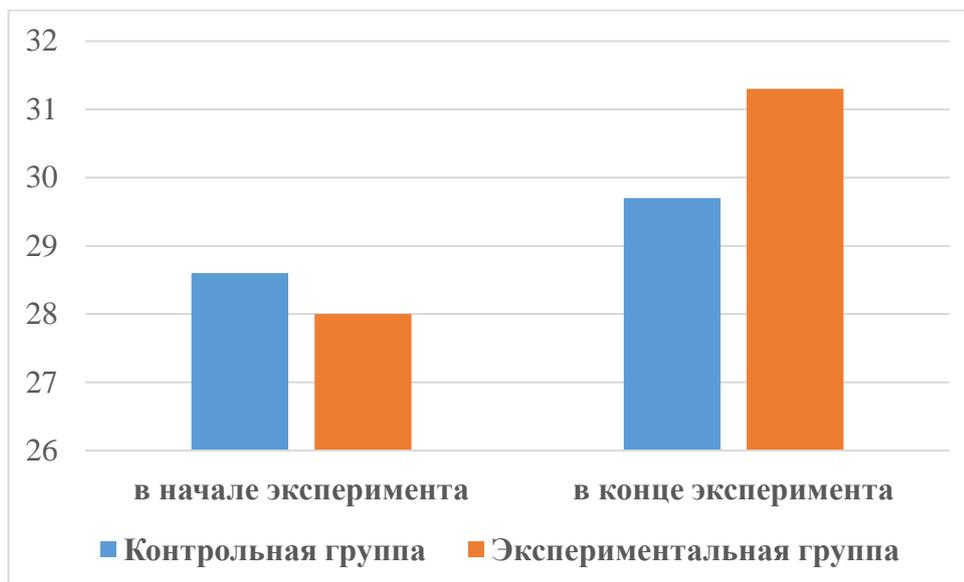


Рисунок 6 – Средние показатели прыжка в высоту тест Абалакова (см) в начале и в конце эксперимента

В экспериментальной группе уровень развития скоростно-силовых способностей вырос на 3,3 балла, а в контрольной группе на 0,7 балла, что говорит о большом приросте уровня скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе.



На рисунке 7 представлены результаты сгибание туловища из положения ноги согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)

В экспериментальной группе уровень развития скоростно-силовых способностей вырос на 3,3 баллов, а в контрольной группе на 1,1 балл, что говорит о большом приросте уровня скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы по 2 главе**:

1. Разработанная нами методика показала свою эффективность на практике, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой показатели значительно возросли за 6 месяцев. Суть методики заключается в том, что в экспериментальной группе использовались разнообразные средства и методы развития скоростно-силовых качеств, учитывая возраст, физическую подготовку спортсменов, индивидуальные особенности развития организма спортсменов. Ежедневно на каждом учебно-тренировочном занятии внедрялись восстановительные мероприятия (самомассаж, массаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки), специализированные игровые комплексы для развития физических качеств футболистов, создание благоприятной эмоциональной обстановки в спортивном коллективе, сплочения коллектива.

2. Разработанные нами комплексы упражнений для экспериментальной группы значительно повысили уровень скоростно-силовой подготовки футболистов, что является одним из важнейших компонентов снижения уровня травматизма на учебно-тренировочных занятиях по футболу и соревнованиях.

3. В целях повышения уровня психологической подготовки необходимо применять специализированные игровые комплексы, упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета, что особенно важно в подростковом периоде в 14-15 лет, когда идет интенсивный скачок в росте, упражнения для профилактики плоскостопия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании изученных источников литературы по исследуемой теме удалось выявить особенности вида спорта – футбол. Футбол олимпийский вид спорта, всеми любимым за свою зрелищность и азарт. Но футболистам

приходится затрачивать огромное количество сил и энергии как на тренировках, так и на соревнованиях. У тренеров возникает необходимость разрабатывать эффективные методики развития физических качеств спортсменов с целью сохранения и укрепления их здоровья и повышения уровня развития физических качеств и спортивного мастерства при выполнении технико-тактических действий.

В подростковом возрасте 14-15 лет идет интенсивный рост и развитие организма, продолжается формирование органов и систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность. Поэтому тренерам необходимо, учитывая данный факт, подбирать соответствующую нагрузку, чтобы был положительный эффект и не возникало переутомление организма. В нашей работе мы разработали комплекс круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности имеют особенность выполнения упражнений, где силовая нагрузка сочетается с максимальной скоростью выполнения двигательных действий, отличное их развитие поможет максимально избежать травматизм как на учебно-тренировочных занятиях, так и во время соревнований.

В целях укрепления и сохранения здоровья спортсменов необходимо прививать им принципы здорового образа жизни, следить соблюдением гигиенических норм и требований при осуществлении годичного учебно-тренировочного процесса, большое внимание уделять психологической подготовке спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. - ISBN 978-5-534-18496-9

2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 150 с.- ISBN 978-5-9718-0278-5
3. Ахатов А.М., Кузнецов А.С. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорта: методическое пособие. - Набережные Челны, Издательство АСТ, 2019. - 25 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для вузов. - Москва: Издательство Лань, 2023. - 348 с. - ISBN 978-5-507-48252-8
5. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков. – Москва: Издательство КНОРУС, 2019. – 365 с.
6. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва: Издательство Логос, 2019. - 306 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура: учебник. - Москва: Издательство КноРус, 2020. - 312 с.
8. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - Москва: Издательство Питер, 2018. - 526 с. -ISBN 978-5-4461-0665-3
9. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Москва: Издательство Юстицинформ, 2019. - 328 с.
10. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 174 с.
11. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура: учебник. - Москва: Издательство КноРус, 2020. - 216 с.

12. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 794 с.
13. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – Москва: Издательство Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
14. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик. – Москва: Издательство Советский спорт, 2017. – 160 с.
15. Горовой В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: учебное пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь: Издательство МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018. – 119 с
16. Губа В.П. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов. – Москва: Издательство Советский спорт, 2017. – 128 с.
17. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. - Москва: Издательство Человек, 2015. – 272 с.
18. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – Москва: Издательство Советский спорт, 2015. – 282 с.
19. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2019. – 280 с.
20. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 8.- С. 25-27
21. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – Москва: Издательство КНОРУС, 2019. – 132 с.

22. Казантинова Г. М. Физическая культура студента: учебник для вузов. - Москва: Издательство Лань, 2024. 304 с.
23. Капилевич Л. В. Физиология человека. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. -160 с.
24. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. - Москва: Издательство Фолиант, 2018. - 272 с.
25. Концептуальные и методологические основы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» / В. Н. Кряж. – Минск: Издательство БГУФК, 2018. – 46 с.
26. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов: учебное пособие для вузов. - Москва: Издательство Лань, 2023. 68 с.
27. Котова И.Б. Общая психология: учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - Москва: Издательство Дашков и К, Академцентр, 2016. - 480 с
28. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. - Москва: Издательство КноРус, 2020. - 448 с.
29. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва: Издательство Terra-Спорт, 2019. – 192 с.
30. Макарова И.В. Общая психология: краткий курс лекций / И.В. Макарова. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 182 с.
31. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2017. - 583 с.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. – Москва: Издательство Академия, 2019. – 160 с.
33. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Издательство Академия, 2018. – 544 с.

34. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – Москва: Издательство Советский спорт, 2017. – 288 с.
35. Небылицын В.Д. Темперамент Психология индивидуальных различий / Ю.Б. Гиппенрейтера, В.Я. Романова. Москва: Издательство МГУ, 2018. – 115 с.
36. Немов Р.С. Общая психология. Психология личности: учебник / Р.С. Немов. - Москва: Издательство Юрайт, 2016. - 739 с.
37. Немов Р.С. Общая психология: учебник / Р.С. Немов. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 2472 с.
38. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - Москва: Издательство Физическая культура, 2018.- 236 с.
39. Проблемы физиологии спорта: монография / Б.С. Гиппенрейтер.- Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2019.- 232 с.
40. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 254 с.
41. Самыгин С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С.И. Самыгин, Л.И. Щербакова. – Ростов-на-Дону: Издательство Феникс, 2017. - 220 с.
42. Собянин Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. - Москва: Издательство Феникс, 2020. - 221 с.
43. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: учебное пособие / Булгакова Н. Ж. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 304 с.
44. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018. - 232 с.
45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2019. - 135 с.

46. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - Москва: Издательство Юрайт, 2016. - 200 с.

47. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Издательство Академия, 2017. – 478 с.

48. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - Москва: Издательство Юрайт, 2016. - 367 с.

49. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 567 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 2 - Результаты начального тестирования в контрольной группе

№	Фамилия, имя спортсмена		Рост (см)	Тесты
---	-------------------------	--	-----------	-------

п/п		Возраст (лет)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в высоту тест Абалако ва (см)	Сгибание туловища из положен ия ноги согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)
1	2	3	4	5	6	7
1	Ивановский Степан	14	160	185	56	32
2	Кузмин Иван	15	167	187	57	28
3	Родионов Петр	14	170	190	60	25
4	Смирнов Кирилл	15	164	178	62	34
5	Жиронкин Петр	14	162	182	51	30
6	Стрельников Максим	14	168	175	55	25
7	Козлов Иван	15	162	180	49	33
8	Мельников Андрей	15	160	185	55	32
9	Александров Сергей	14	164	183	53	25
10	Воронов Константин	15	163	187	58	22
Средний балл				183,2	55,6	28,6

Таблица 3 - Результаты начального тестирования в экспериментальной группе

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Возраст (лет)	Рост (см)	Тесты		
				Прыжок в длину с места толчком	Прыжок в высоту тест	Сгибание туловища из положен

				двумя ногами (см)	Абалакова (см)	ия ноги согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)
1	2	3	4	5	6	7
1	Дятлов Максим	15	165	180	54	30
2	Кириллов Антон	15	170	186	55	26
3	Завгородний Дмитрий	14	175	180	60	24
4	Резниченко Петр	15	165	182	59	32
5	Широков Андрей	14	165	174	52	30
6	Митяев Александр	14	168	178	54	26
7	Крючков Леонид	14	165	185	48	34
8	Леонтьев Кирилл	15	164	187	53	31
9	Данилов Даниил	14	160	180	55	24
10	Гаврилов Иван	14	158	177	50	23
Средний балл				180,9	54,0	28,0

Таблица 4 - Результаты повторного тестирования в контрольной группе

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Возраст (лет)	Рост (см)	Тесты		
				Прыжок в длину с места толчком двумя	Прыжок в высоту тест	Сгибание туловища из положения ноги

				ногами (см)	Абалако ва (см)	согнуты, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)
1	2	3	4	5	6	7
1	Ивановский Степан	14	162	187	57	33
2	Кузмин Иван	15	168	188	57	29
3	Родионов Петр	14	173	190	60	26
4	Смирнов Кирилл	15	165	179	62	35
5	Жиронкин Петр	14	164	182	53	32
6	Стрельников Максим	14	170	176	56	26
7	Козлов Иван	15	163	182	49	33
8	Мельников Андрей	15	161	185	56	33
9	Александров Сергей	14	165	185	55	26
10	Воронов Константин	15	164	188	58	24
Средний балл				184,2	56,3	29,7

Таблица 5 - Результаты повторного тестирования в экспериментальной группе

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Возраст (лет)	Рост (см)	Тесты		
				Прыжок в длину с места толчком двумя	Прыжок в высоту тест Абалако ва (см)	Сгибание туловища из положен ия ноги согнуты,

				ногами (см)		руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек)
1	2	3	4	5	6	7
1	Дятлов Максим	15	167	185	57	32
2	Кириллов Антон	15	172	189	58	28
3	Завгородний Дмитрий	14	178	186	63	29
4	Резниченко Петр	15	167	188	61	34
5	Широков Андрей	14	168	179	55	32
6	Митяев Александр	14	170	187	58	29
7	Крючков Леонид	14	168	190	51	36
8	Леонтьев Кирилл	15	169	193	58	35
9	Данилов Даниил	14	165	186	57	28
10	Гаврилов Иван	14	163	185	55	30
Средний балл				186,8	57,3	31,3