



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Подвижные игры и специально-подготовительные упражнения в
системе физической подготовки юных футболистов.

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль): Физическая культура.

Проверка на объём заимствований:
80 % авторского текста

Выполнил:
Студент группы ОФ-214/106-4-1
Иванова Алёна Константиновна

Работа рецензирована к защите
«03» Июня 2020 г.
зав. кафедрой

Научный руководитель:
директор педагогических наук, профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябильск
2020 год

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретическая часть.....	6
1.1 Физическая подготовка в системе формирования спортивного мастерства футболистов.....	6
1.2 Спортивные игры и упражнения, как средства физической подготовки юных футболистов.....	10
1.3 Возрастные особенности юношей 11-14 лет.....	15
1.4 Способы оценки и контроля уровня физической подготовленности юных футболистов.....	21
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. Организация исследования.....	27
2.1 Цель, задачи, методы организации опытно-экспериментального исследования.....	27
2.2 Результаты педагогического эксперимента и их интерпретация...	40
Выводы по второй главе.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50

Введение

Футбол как вид спорта с каждым годом все больше развивается, методы игры совершенствуются, двигательная деятельность футболистов усложняется.

Игра в футбол может служить средством общей физической подготовки ребят. Всевозможный бег с изменением направлений, различные прыжки, удары, ведение мяча, остановки, развитие точности движений, ловкости, тактического мышления – все это позволяет считать футбол самой разносторонней спортивной игрой, которая позволяет совершенствовать многие ценные качества, необходимые спортсмену.

В связи с Чемпионатом Мира по Футболу 2018 года, который проходил в России и получил огромное признание не только со стороны игроков, но и со стороны зрителей. Интерес к футболу в нашей стране существенно вырос и привлек внимание детей к занятиям футболом и формированию устойчивых интересов к этому виду спорта.

По мнению специалистов (М.М.Ахмедова, 2015г.; Г.П.Коняхиной, 2017г.; В.Г.Макаренко, 2018г. и др.), для повышения интереса и разнообразия занятий, целесообразно проводить их в игровой форме. Дети от 11-14 лет овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укреплять своё здоровье и совершенствовать свои функциональные возможности с помощью подвижных игр, эстафет и тд. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола.

В этой связи, наши намерения разработать методiku совершенствования процесса физической подготовки на основе использования специально-подготовительных и игровых упражнений представляется актуальной и имеющей прикладное значение для специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность с юными футболистами.

Цель исследования: Совершенствование методики физической подготовки футболистов на основе использования специально-подготовительных и игровых упражнений 11-14 лет.

Объект исследования: Учебно-тренировочные процессы юных футболистов 11-14 лет.

Предмет исследования: Средства и методы физической подготовки с использованием подвижных игр и специально - подготовительных упражнений.

Гипотеза исследования: Повышение эффективности процесса физической подготовки юных футболистов, может быть обеспечено если будут реализованы следующие условия:

1. Разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс комплексы специально-подготовительных упражнений.
2. Доля игровых упражнений будет составлять не менее 40 % времени отводимого на физическую подготовку.
3. В учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга уровня физической подготовленности юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники и обобщить практический опыт организации физической подготовки юных футболистов 11-14 лет.
2. Разработать комплексы игровых упражнений для специальной физической подготовки футболистов.
3. Экспериментально проверить и обосновать результативность разработанных комплексов в реальном учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Этапы исследования:

Теоретико – поисковый – (Сентябрь 2019 –Ноябрь 2019г.)

На данном этапе определяется тема выпускной квалификационной работы и направление научного поиска, изучается литература и исследовались методы наблюдения и обобщения.

Опытно – экспериментальный –

(Декабрь 2019г - Апрель 2020г)

На данном этапе проводилась экспериментальная часть работы , осуществлялся отбор учащихся для исследования , применялась разработанная методика наблюдения , фиксирование результатов тренирующихся.

Итогово - результативный – (Апрель 2020г .- Май 2020г.)

На данном этапе осуществлялся контрольный эксперимент, включает методы математической статистики, обработка полученных данных, их описание , формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

База исследования: «Физкультурно-оздоровительный комплекс» г. Пласт

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Контрольные испытания.
- Методы математической статистики
- Педагогический эксперимент.

Содержание работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1 Физическая подготовка в системе формирования спортивного мастерства футболистов

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсмена: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Цель:

- 1) гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- 2) подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи:

- Совершенствование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение основами техники и тактики обучающимися современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение недостающих теоретических знаний по физиологии и гигиене, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развитие и совершенствование двигательных качеств и спортивно-силовых, воспроизведение общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.

• Воспитание необходимых черт личности спортсмена: настойчивости, целеустремленности, самообладания, трудолюбия, коллективизма.

Спортивное мастерство - это искусство движения, и воспитание спортсмена осуществляется в процессе и на основе специализированной двигательной активности.

Физическая подготовка спортсмена должна быть направлена на развитие отдельных групп мышц спортсмена, овладение двигательными навыками, обеспечивающими успешное освоение техники и рост результатов в избранном виде спорта, который состоит из упражнений из которых они могут быть такими, как амплитуда движения, характер и количество мышечного напряжения, нагрузка сердечно - сосудистой и дыхательной системы, психический шок и др. Чем старше становится спортсмен, тем уменьшается количество упражнений ОФП и выбираются люди, которые максимально способствуют специализации. Количество упражнений SFS в системе упражнений спортсмена во многом определяется уровнем компонентов их физической формы. Если спортсмен имеет недостаточную силу определенных групп мышц, низкое движение суставов или недостаточная работоспособность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, применяются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Общая физическая подготовка молодого футболиста обеспечивается упражнениями общего характера развития и тренировками других видов спорта: Легкая атлетика, гимнастика, катание на лыжах, плавание и т. д. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая физическая подготовка детей. Физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Определено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7 % зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния организма юных спортсменов, а качественные - на 52,1 % обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности [7, с. 55].

Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0 %, качественные на 26,7 %.

Предназначено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. Специфика характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста являет-

ся отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Много возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики.

Специальная характеристика спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Крайняя, как и в предыдущих возрастных группах, имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Названные факторы на 59,0 % обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57,5 % качественные.

Спортивное мастерство футболистов 14 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. При этом количественные параметры соревновательной деятельности обуславливаются данными факторами на 49,4 %, качественные - на 30,8 %. Намечившаяся в предыдущей возрастной группе тен-

денция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 14 лет характеризуется стабилизацией показателей [7, с. 120].

1.2 Спортивные игры и упражнения, как средства физической подготовки юных футболистов

Применение спортивных игр в учебно-тренировочном процессе, играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных действий и навыков подготовленности, так как возраст 11-14 лет наиболее благоприятен для развития всех физических качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты и выносливости. В тренировочном процессе обучение игре футбол в основном осуществляется через проведение игры на занятиях. Игровые виды спорта являются эффективными средствами реализации физической и двигательной активности, предъявляет специфические требования к развитию основных физических качеств, для данного вида спорта, однако, как показывают исследования, избирательного совершенствования отдельного какого-то качества не существует, тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности юных футболистов.

Современный футбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью участников; это требует проявления высоких усилий и высокого уровня развития двигательных качеств; игра, протекающая с переменной интенсивностью при быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к выносливости.

Особое внимание к физической подготовке - это развитие физических качеств, непрерывно связанных с повышением уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья, совершенствованием специально-игровых качеств. Овладение так-

тическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Для повышения общей результативности проводимых тренировок рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно. Когда одновременно играют все занимающиеся, а само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться - усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации.

Таким образом, спортивные игры играют значительную роль в процессе профессионального совершенствования юных футболистов, воспитывая основные физические качества.

Общая физическая подготовка в футболе имеет первостепенное значение, особенно для групп начальной подготовки. В подготовке футболистов она стоит на первом месте и занимает 70%.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты.

«Челночный бег» - 3х10.; бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу;. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. футбол
здоровье техника подготовка

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча ударов, стартов, прыжков, толчков и др. в очень короткие отрезки времени.

Сила и скоростно-силовые качества необходимы футболисту в спортивной и трудовой деятельности. Для воспитания их следует обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, совершенствовать способности игрока использовать силу в разной игровой деятельности. При подборе средств надо внимание сосредоточить на упражнениях, которые способствуют воспитанию и скоростно-силовых качеств, необходимых футболисту для ведения игры.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Упражнения с неопредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано. Важная особенность методики применения упражнений состоит в том, что она позволяет эффективно развивать силовые способности, не требуя определения оптимальной величины сопротивления, которая обычно превосходит определенный минимум (примерно 30-40%). Основными методами воспитания силы являются методы повторного и серийно-интервального упражнения.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей у футболистов - прыжки в длину и в высоту, выпрыгивания (толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе специальные упражнения с мячом удары ногой и головой, вбрасывание и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног. Кроме метода повторного выполнения упражнений шире, чем на этапе специализации, используется «сопряженный» метод, который дает возможность воспитывать силовые способности в процессе работы над техникой игры.

Воспитание выносливости

Выносливость футболиста это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Одна из важных задач совершенствования системы подготовки юных футболистов - решение проблемы оптимального управления работоспособностью с целью подведения игроков к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок больших объемов.

Воспитание общей выносливости начинается на этапе начального обучения. Почти нет в учебно-тренировочном и соревновательном процессах упражнений, в которых та или иная разновидность выносливости проявлялась бы «чисто», поэтому футболистам следует как можно лучше развивать дыхательные (аэробные) возможности организма (иначе не удастся поддерживать заданный темп в течение всей игры).

Развивая анаэробные возможности футболистов на начальном этапе обучения, одновременно решают задачи укрепления здоровья для воспитания специальной выносливости.

Воспитания общей выносливости общие для всех спортсменов, и выбор их не зависит ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов. В процессе воспитания аэробных возможностей у футболиста повышается уровень максимального потребления кисло-

рода (МПК); развиваются способности достигать этого уровня как можно быстрее и поддерживать его в течение длительного времени.

Непосредственная цель тренировки - достижение спортивных результатов. Однако в погоне за высокими спортивными результатами в футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность тренировки, ее воспитывающий характер. Основной базой для достижения спортивных результатов являются - здоровье юного футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества. Тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на воспитание и укрепление здоровья, так и совершенствование физических и волевых качеств, технического и тактического мастерства юных спортсменов. В тренировке юных футболистов наибольший удельный вес (примерно 50%) имеют упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Далее идут упражнения для общего и специального развития двигательных качеств футболистов (около 30%). Наименьший удельный вес (20%) имеют упражнения для разучивания новых и совершенствования знакомых тактических приемов и комбинаций, а также систем игры.

Таким образом, подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Юные футболисты, играя в специальные подвижные игры подобранные тренером овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

1.3 Возрастные особенности юношей 11-14 лет

Долгий процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития

физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 11 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;

- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;

- в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают сверстников не спортсменов.

Поэтому, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Прирост длины ноги у футболистов происходит также как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей

этого возраста к длительной мышечной работе. От 12 до 15 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет.

К 13-14 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4-5 лет и к 13 годам достигает уровня взрослого. К 14 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 14 летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-14 лет. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 14 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает

тает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 14 годам выносливость школьников составляет около 65% уровня взрослого.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (7-18 лет) имеет характер, обуславливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста [6, с. 98]. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %) [6, с. 87].

Абстрактное мышление является одной из главных отличительных черт данного периода развития ребенка, развитие восприятия себя в обществе и памяти, связанное с увеличением их осмысленности и индивидуальности. Возрастанием произвольности характеризуется и развитие внимания школьников данного возраста, однако, оно отличается повышенной утомляемостью, неустойчивостью, особенно при монотонной работе в силу физиологических причин.

Высокая активность и импульсивность, склонность к бурному внешнему выражению эмоций сочетаются в этот период с возрастанием содержательности и осознанности психических состояний, усилением их зависимости от нравственных, волевых, интеллектуальных и других свойств личности. Главная линия поведения подростка определяется его «стремлением к взрослости». Наряду с эмоциональной регуляцией поступков, деятельности, пове-

дения, в подростковый период все большую роль приобретает волевая регуляция. Общая логика развития волевых качеств, по мнению Р. С. Немова, может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов, что в свою очередь характеризует волю, – как способность человека сознательно управлять психикой и поведением, преодолевая препятствия, достигать заветной цели.

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. Конкретные проявления воли обусловлены особенностями препятствий, с преодолением, которых приходится сталкиваться человеку. В настоящее время в отечественной психологии спорта принято считать основными волевыми качествами: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание. Установлены типичные признаки, характеризующие эти качества. Каждое волевое качество, будучи конкретным проявлением воли, включает интеллектуальные, моральные компоненты, умения преодолевать препятствия и характеризуется специфичностью волевых усилий. Хотелось бы отметить, что волевые усилия даже при проявлении одно и того же качества будут иметь многочисленные особенности и градации, зависящие от объективных условий и требований конкретного вида деятельности. Протекание обманным движениям обучения необходимо учесть принцип доступности, т.е. «учет особенностей развития учащихся, анализ материала с точки зрения их реальных возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических перегрузок», отмечает П. И. Пидкасистый в своей книге. В своей книге С. Д. Крепов отмечает, что 11 «этот возраст является ранней юностью, в этот период завершается физическое развитие человека... Очень многое зависит, конечно, от правильного режима питания и занятий физкультурой».

В отдельных видах спорта ранняя юность - период максимальных достижений» [17]. Данный возраст А. С. Белкин в своей книге называет старшим детством. «Доминантами психо - физического развития юношей 11-14 лет являются сглаживание пропорций, формирование мускулатуры и скелета по взрослому типу, развитие самосознания, адекватной самооценки, творческого отвлеченного мышления, избирательного внимания, формирование представлений о собственной личности и потребности в самореализации. Это создает благоприятные условия для работы этих ребят с обманными движениями (финтами), требующими от спортсмена футболиста высокой физической, технической и тактической подготовки». [4]

Л. Былеев пишет, что «у школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям товарищей, укрепляется воля. У многих юношей окончательно определяется интерес к занятиям тем или другим видом спорта. Вследствие этого, их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в избранном виде спорта. Систематически организуемые подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие и совершенствование двигательных способностей занимающихся, повышают качество учебно-спортивной работы.[7]. Излишне большие нагрузки в играх, с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки могут вредно отразиться на нервной и сердечно-сосудистой системах юношей. Однако для повышения общей физической подготовленности и совершенствования двигательных навыков вполне допустимы многократно повторяющиеся активные действия участников игры в течение довольно длительного времени». Богданов Г. П. пишет, что «в 11-14 лет завершается развитие центральной нервной системы, в частности намного улучшается аналитическая деятельность коры головного мозга, восприятие становится более осмысленным. Возрастает способность к пониманию структуры двигательных действий и к точному воспроизведению движений. Учащиеся старших классов способны выполнять по заданиям учителя различные физические упражнения на основе только словесных указаний, могут определить из ка-

ких фаз и элементов состоят сложные движения, достаточно подробно указывать ошибки, допущенные при выполнении движений, как собственные, так и товарищей. Умение к овладению рациональной техникой движений и двигательных действий у старшеклассников достаточно высока, максимального развития достигает также способность произвольно расслаблять мышцы, что имеет большое для успешного разучивания движений, позволяя избавиться от излишних движений сковывающих мышцы. Достигают показателей уровня взрослых сохранение равновесия, при различие временных интервалов, темпа движений, способность поддерживать постоянную скорость движений. Швыков И. А. пишет, что «в возрасте 11-14 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее 11 регулирующие возможности. Учащиеся становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. Пора подготовки детей, где нагрузки постепенно повышается, должно внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности мальчиков [37]

1.4 Способы оценки и контроля уровня физической подготовленности юных футболистов

Физическая подготовленность - это процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

В практике работы с футболистами достаточно большой популярностью пользуются серия тестов для осуществления отслеживания за специальной подготовленностью. Для обозначения этого комплекса входили следующие тесты: бег на 30 м, «слаломное» ведение мяча с ударом по малым воро-

там, удар футбольного мяча на дальность, движения в обороне (бег вперед, назад и боком), удары по воротам на точность. Для определения теста была разработана шкала оценок в диапазоне от 1 до 100 очков.

Тесты для составления специальной подготовленности футболистов различной квалификации применяются также в форме преодоления полосы препятствий, поскольку отдельно учитывается общее время прохождения дистанции и входящих в нее технических элементов (жонглирование ногой и головой попеременно, подачи мяча в цель, удары по мячу на дальность, передачи мяча в центр). Каждое из заданий оценивается от 1 до 5 баллов, а общая сумма баллов является констатацией уровня специальной подготовленности футболиста.

На факультете спортивных игр в Академии физического воспитания (Познань) был разработан комплекс тестов для оценки специальной подготовленности с целью осуществления набора в создаваемые футбольные спортивные классы. Который состоял из следующих видов испытаний: жонглирование бедром и стопой поочередно, ведение мяча, удары мячом в стенку, подачи мяча на точность, удары по воротам размером 5×2 м. Время показало, что этот комплекс не прижился в практике учебно-тренировочного процесса по причине неэффективной шкалы оценок и не очень рационального подбора тестов.

В Германии широкое распространение имеет комплекс тестов, состоящих из 7 видов испытаний, в которых степень трудности и оценка в баллах изменялись в зависимости от возраста спортсменов. В состав этого комплекса входили следующие тесты:

1. Жонглирование, состоящее из простого подбития мяча внутренней частью стопы и головой. Оценка состоит из среднего арифметического результатов трех способов.

2. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м.

3. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 4 или 5 м с расстояния: дети – 15 м (квадрат 5×5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4×4 м).

4. Удары по воротам 2×6 м после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния: дети – 10 м, подростки – 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м и юниоры – 18 м.

5. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения вратаря). Удары выполняются с расстояния: подростки – 5 м, старшие юноши 7 м

6. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции, величина которой зависит от возраста испытуемых.

7. «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам (в указанную тренером половину) с расстояния: подростки 12 м, старшие юноши – 16,5 м. Перед ведением спортсмен принимает ногой брошенный тренером мяч в квадрате 3×3 м. Удары по воротам размером 2×6 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой.

Более точные критерии оценки подготовленности футболистов разработал М.А. Годик (1980). По его мнению, контроль следует проводить перед началом сезона, и он должен оценивать: быстроту в беге на 15 м (с места и с ходу), мощность (выпрыгивание вверх), специальную выносливость (бег 10×30 м с интервалом отдыха 20–25 с), состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем на основе Гарвардского теста.

Синтетическая оценка подготовленности футболистов состоит в пятикратном преодолении специфической полосы препятствий (ускорения, торможения, ведение мяча, удары по воротам), с интервалом 20 с между попыт-

ками. Оценка выводится из суммы времени выполнения теста, а также сравнения величины снижения ЧСС сразу же после выполнения задания и через 3 мин отдыха.

Общую оценку подготовленности футболистов к сезону должны составлять отдельно: подготовленность кондиционная (спортивная форма) и подготовленность специальная. Комплект, оценивающих кондиционную подготовленность, входят: бег на 15 м с места и с ходу, бег на 30 и 60 м, «маятниковый» бег 10×30 м, тест Купера, пятерной прыжок с места на одной ноге. Оценка специальной подготовленности составляют следующие тесты: удары мяча на дальность и на точность правой и левой ногой. Такая оценка специальной подготовленности представляется нам очень узкой и односторонней. В структуру тестов технической подготовленности входят: удары мяча на точность, удары по воротам, жонглирование мячом различными способами. Тестами, оценивающими специальную подготовленность, являются: бег на 30 м, «маятниковый» бег 5×30 м с мячом, удары мяча на дальность.

Еще одним тестом, очень полезным в педагогическом контроле, является тест, позволяющий определить степень адаптации к специализированной нагрузке. Состоит он из дистанции 30 м с высокого старта и с максимальной скоростью, а также регистрации ЧСС в течение первых 10 с после бега, а также в начале второй и третьей минут отдыха. Проба выполняется двукратно: первый раз через 3 минуты после разминки, второй раз – через 3 минуты после выполнения всех упражнений основной части тренировочного занятия.

Анализ данных свидетельствует, что для оценки быстроты движений футболиста чаще всего применяется преодоление дистанций 20–40 м, максимум – 60 м. Новые предложения в этом плане – это тесты для определения быстроты, которые диагностируют умение выполнять стартовое ускорение на отрезках 10–20 м и достижение максимальной скорости бега на отрезках 30–40 м.

В связи с тем, что юные футболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее

важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и сенситивного периода развития физических качеств, строится процесс обучения. Следует так же учитывать психофизические особенности детей, при необходимом развитии физических качеств, из начинающегося футболиста может получиться высококлассный техничный игрок. Значительные исследования ученых дают возможность сделать вывод о значительном улучшении в развитии, как физических качеств, так и психоэмоциональных.

Рассматривая материалы научных трудов, удалось установить, что подготовка высококлассных футболистов - процесс многолетний и кропотливый,

требующий сочетания развития личности и функциональных возможностей на всем протяжении занятий избранным видом спорта.

Выводы:

1. Футбол самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, девушек, взрослых играют в футбол. Футбол как вид спорта неуклонно развивается, методы игры совершенствуются, двигательная деятельность футболистов усложняется. Футбол способствует развитию основных двигательных качеств: быстроты, точности движений, ловкости, силы и выносливости.

2. Спортивные игры играют значительную роль в процессе профессионального совершенствования юных футболистов, воспитывая основные физические качества.

3. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и юношей. Следовательно, возраст 11-14 лет благоприятный для осуществления физической подготовки.

4. Педагогический контроль представляет одной из форм оценки подготовленности юных футболистов, для определения тестов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества футболистов. Выбираются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества. Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются одним повторением. Для определения оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения выполняют 2-3 раза. В качестве основного берут лучший результат. Контроль физической подготовленности должен производиться регулярно из года в год совместно с контролем уровня технического мастерства.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, методы организации опытно-экспериментального исследования.

Цель исследования: Опытна экспериментальная проверка авторской методики физической подготовки футболистов 11-14 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать и экспериментально обосновать результативность разработанных комплексов в реально учебно-тренировочных процессах юных футболистов.

База исследования: «Физкультурно-оздоровительный комплекс» г. Пласт.

Этапы исследования:

Опытно-экспериментальный – (Декабрь 2019г. - Апрель 2020г)

На данном этапе проводилась экспериментальная часть работы, осуществлялся отбор учащихся для исследования, применялась разработанная методика наблюдения, фиксирование результатов тренирующихся.

Итогово - результативный – (Апрель 2020г. - Май 2020г.)

На данном этапе осуществлялся контрольный эксперимент, включает методы математической статистики, обработка полученных данных, их описание, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Контрольные испытания.
- Методы математической статистики.
- Педагогический эксперимент.

Содержание работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы.

Анализ научно-методической литературы

В ходе анализа научно-методической литературы проанализировано и обобщено 65 источников.

Контрольные испытания

Блок контрольных испытаний включал в себя, оценку уровня физической подготовленности на основе выполнения следующих тестов:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
4. Прыжок в длину с места (см).
5. Челночный бег (3x10)

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.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманию туловища.

Прыжок в длину с места. Данный норматив выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Наклон вперед. Гибкость определялась амплитудой наклона туловища вперед из положения сидя с прямыми ногами. Выполняется из исходного положения: сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу характеризует силу мышц рук и выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5

см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Челночный бег 3x10. Чтобы занять стартовое положение, необходимо поставить опорную ногу вперед и переместить на нее центр тяжести тела. Передняя нога должна находиться в напряжении и напоминать пружину, корпус слегка наклоните вперед. Во время всего забега следует поддерживать максимальную скорость. После преодоления каждого отрезка дистанции необходимо правильно выполнять разворот на 180 градусов. Скорость бега на финальном отрезке должна все время нарастать, пока вы не пересечете финишную черту.

Методы математической статистики

Для математической обработки результатов мы применяли следующие расчеты:

1. Определение среднего арифметического значения показателей:

$$X = \frac{\sum x_i}{n},$$

где X_i – средний результат каждого ученика, n – количество испытуемых.

2. Определение среднего квадратического отклонения (σ) и ошибки среднего квадратического отклонения (m):

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n - 1}},$$

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

3. Определение t - критерия Стьюдента (для выявления достоверности полученных результатов):

$$t_{расч.} = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \cdot \sqrt{N}$$

X1-средний исходный результат;

X2- средний итоговый результат;

n- количество испытуемых;

σ -дисперсия (стандартное квадратическое отклонение)

Табличные данные t-критерия Стьюдента мы определяли при числе степеней свободы $f=n_1+n_2-2$.

Математико-статистическая обработка данных использовалась с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных данных. Результаты были обработаны методом вариационной статистики с расчетом средне-арифметической. Полученные данные представлены в виде таблиц и диаграмм.

Педагогический эксперимент

Специальная физическая подготовка футболистов в мини-футболе играет ведущую роль в формировании двигательных способностей занимающихся и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием умений и навыков в мини-футболе с учётом условий и характера использования игроками этих навыков в соревновательной обстановке.

Посредством специальной физической подготовки относятся упражнения в соответствии со спецификой мини-футбола: упражнения, имеющие сходство не только по характеру нервно-мышечных усилий занимающегося и режиму работы его организма, но и сходные по структуре движений с основным видом упражнений, в которых они специализируются.

Педагогическое значение в специальной физической подготовке имеет определение средств и методов развития специальной выносливости с учетом специфики мини-футбола и уровнем специальной подготовленности футболиста. К футболистам предъявляются высокие требования

к их подготовленности, определяющим скоростную выносливость выполнения различных технических приёмов и тактических действий.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Задача каждого тренера в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специально-подготовительные и игровые упражнения.

Упражнение 1. «Квадрат» 4 x 2»

Данное упражнение рассчитано на 6 человек, 4 игрока размещаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м), их задача произведено в передаче

мяча друг другу, применяя не больше 2-ух касаний мяча, двое игроков «собачки», размещаются изнутри квадрата. Их задача перехватить мяч. Смена игроков случается впоследствии перехвата мяча или же впоследствии такого, как игроки упустят мяч за размеченную зону. (см. рисунок 1)

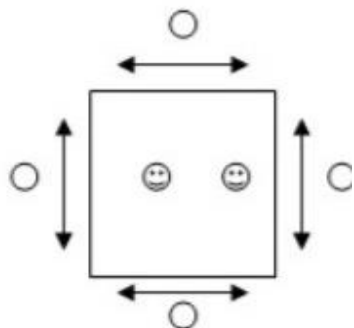


Рисунок 1 - Квадрат» 4 x 2

Упражнение 2. «Треугольник 3 x 1» - буквально напоминает упражнение №1, но в предоставленном задании 3 игрока размещаются по сторонам треугольника и всего только раз игрок постарается перехватить мяч. Это упражнение действительно лишь только на техническом уровне подготовленных футболистов, например как при выполнении передачи мяча позволительно только одно касание мяча. Тренер обязан обращать внимание игроков на использование неверных замахов, работу корпусом игроков для более действенного итога при выполнении сего упражнения. (см. рисунок 2)

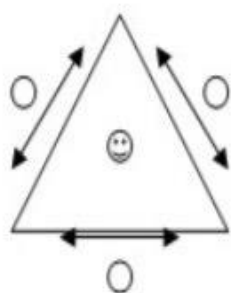


Рисунок 2 - Треугольник 3 x 1

Упражнение 3. «Передача мяча» Две колонны игроков становятся лицом друг к другу, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мете того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны так же бежит с мячом на встречу. Игро-

ки должны пробовать ведение мяча обеими ногами, постепенно наращивая темп с мячом. (см.рисунок 3)

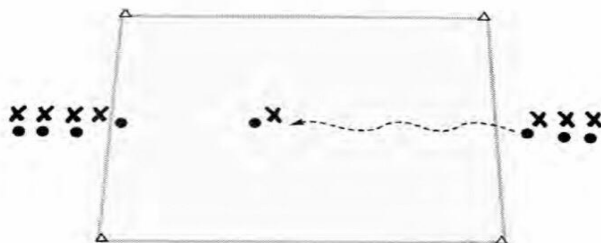


Рисунок 3 - Передача мяча

Упражнение 4. «Попади в ворота» Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник. У каждого ребенка по мячу. Размечается запретная для атаки зона в 6-8 метров от ворот, в которую защитник не имеет права входить. Дети один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и попасть в ворота.(см.рисунок 4)

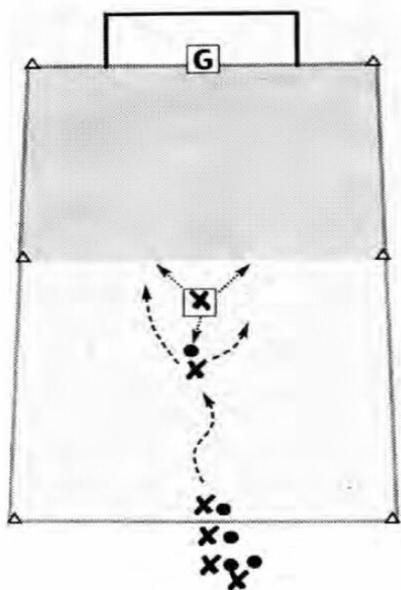


Рисунок 4 - Попади в ворота

Упражнение 5. «Круг»

Ребята располагаются на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга . Мяч находится у одного из них . Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей , чтобы поменяться , местами с игроком его передачи . Этот маневр переделывают все иг-

роки , постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.(см.рисунок 5)

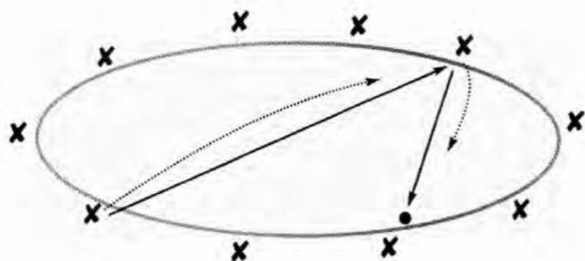


Рисунок 5 - Круг

Упражнение 6. «Накидывать мяч»

Игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара. (см.рисунок 6)

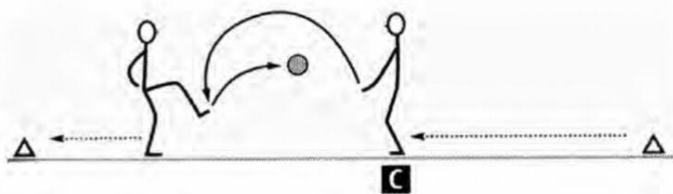


Рисунок 6 - Накидывать мяч

Упражнение 7. «Цель»

Тренер, располагается за пределами штрафной площади с мячами, подает мяч игрокам. Игрок останавливает мяч , быстро поворачивается с ним и наносит удар по воротам. (см.рисунок 7)

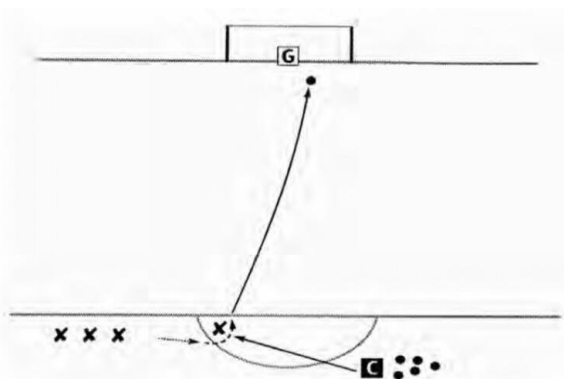


Рисунок 7 – Цель

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
------------	-----------	--------------------------------------

Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты

Задачи:

1. Воспитание быстроты .
- 2.Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы).

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, фишки. Место проведения: спортивный зал.

Таблица 2.1 - Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты

<p>Вводная часть Пробежка кругов Разминка</p>	<p>5 кругов</p>	<p>Объяснение плана занятий Следить за правильным выполнением упражнений</p>
<p>Основная часть Комплекс общеразвивающих упражнений (без мяча) 1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. 2. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги; из положения лежа на спине или животе. 3. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м. 4. Бег с захлестыванием голени 5. Бег с подниманием бедра 6. Бег приставным шагом левым и правым боком. 7. Ускорение до фишки.</p>	<p>Повторить 3—4 раза. 10—30 м Повторить 4—5 раз. 1 раз 1 раз 1 раз Повторить 3 раза</p>	<p>Следить за дыханием, руки работают вдоль туловища. Следить за техникой выполнения упражнений. Смотреть через левое плечо, держать дистанцию. Смотреть за руками, руки работают вдоль туловища Чередовать выполнение упражнения. Следить за дыханием.</p>
<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячом). 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. 2. Удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращаетесь на исходную позицию. 3. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону</p>	<p>Повторить 3—4 раза. Повторить 3—4 раза. Сделать 6—7 таких ускорений.</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Следить за дыханием. Следить за дыханием.</p>

<p>Подвижная игра Смена сторон. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 10 игроков. На площадке в 15 - 20м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.</p>	10 минут	<p>Следить за правильным выполнением игры.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за техникой выполнения .</p> <p>Следить за настроением.</p>
<p>Заключительная Легкий восстанавливающий бег Растяжка Построение</p>	1 круг	Подведение итогов

Комплекс физических упражнений для воспитания силы.

Задачи: 1. Воспитание силовых способностей

2. Увеличение силовых возможностей.

3. Разработать комплекс круговой тренировки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, фишки, скакалка и тд.

Место проведения: спортивный зал.

Таблица 2.2 - Комплекс физических упражнений для воспитания силы

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть Пробежка кругов Разминка</p>	5 кругов	<p>Объяснение плана занятий Следить за правильным выполнением упражнений</p>

<p>Основная часть Станции упражнений .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Набивание мяча на коленке 3.Зажать ступнями мяч и выполняйте прыжки вперед или в стороны. 4.Из основной стойки присесть поочередно на двух ногах , то на одной, то на другой ноге (по 10 раз) 5.Пресс . 6.Прыжки в длину . 7.Ускорение . 8 Прыжки на скакалке . 9.Жонглирование мячом 10.Прыжки «Джампинг джек» 	<p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>10м 30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p>	<p>Каждый ребенок выполняет упражнение по 30 сек , после сигнала меняет станцию. Отдых между станциям 5 с.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Следить за пульсом.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
<p>Выполнение упражнений Упражнение 1.</p> <p>Тренер , располагается за пределами штрафной площади с мячами , подает мяч игрокам . Игрок останавливает мяч , быстро поворачивается с ним и наносит удар по воротам .</p> <p>Упражнение2.</p> <p>Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник . У каждого ребенка по мячу . Размечается запретная для атаки зона в 6-8 метрах от ворот , в которую защитник не имеет права входить. Дети один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и попасть в ворота.</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>Все игроки с мячами располагаются на середине поля . Вратарь занимает ворота , защитник встает посередине , чтобы отдавать пасы ребятам . Игрок пасует с середины поля защитнику , защитник отдает пас обратно , игрок делает 2,3 шага и пнет по воротам .</p>	<p>7мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Следить за правильным попаданием по мячу. Вратарю быть сосредоточенным на мяче.</p>

<p>Подвижная игра</p> <p>Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).</p>	10 мин	<p>Следить за техникой выполнения .</p> <p>Следить за правильным попаданием по мячу.</p> <p>Следить за настроением.</p>
<p>Заключительная</p> <p>Легкий восстанавливающий бег</p> <p>Растяжка</p> <p>Построение</p>	1 круг	Подведение итогов

Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости.

Задачи:

1. Воспитание выносливости.
2. Рассмотреть упражнения на воспитание выносливости.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, фишки.

Место проведения: спортивный зал.

Таблица 2.3 - Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть</p> <p>Пробежка кругов</p> <p>Разминка</p>	5 кругов	<p>Объяснение плана занятий</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p>
<p>Основная часть</p> <p>Упражнение 1. «Квадрат» 4x2</p> <p>Данное упражнение рассчитано на 6 человек, 4 игрока размещаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м), их задача произведено в передаче мяча приятель</p>	5 мин	Следить за правильным выполнением упражнения.

<p>приятелю, применяя не больше 2-ух касаний мяча, двое игроков «собачки», размещаются изнутри квадрата. Их задача перехватить мяч. Смена игроков случается впоследствии перехвата мяча или же впоследствии такого, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Упражнение 2. «Треугольник 3 x 1» - буквально напоминает упражнение №1, но в представленном задании 3 игрока размещаются по сторонам треугольника и всего только раз игрок постарается перехватить мяч. Это упражнение действенно лишь только на техническом уровне подготовленных футболистов, например как при выполнении передачи мяча позволительно только одно касание мяча. Тренер обязан обращать внимание игроков на использование неверных замахов, работу корпусом игроков для более действенного итога при выполнении всего упражнения</p> <p>Упражнение 3. Две колонны игроков становятся лицом друг к другу, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны так же бежит с мячом на встречу. Игроки должны пробовать ведение мяча обеими ногами, постепенно наращивая темп с мячом.</p> <p>Упражнение 4. Игроки разбираются на 2 колонны, устанавливаются фишки от 1 до 3 м. Один игрок с одной стороны ведет мяч, обводит все фишки, передает мяч сл. игроку, а сам встает сзади колонны.</p> <p>Упражнение 5. Четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-20 м. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за темпом.</p> <p>Следить за правильным попаданием по мячу.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Следить за стопой.</p> <p>Следить за правильной передачей мяча.</p>
--	---------------------------	---

	5 мин	Внимательно выполнять упражнение.
Игра в футбол.	10 мин	Следить за дыханием, пульсом, настроением.
Заключительная Легкий восстанавливающий бег Растяжка Построение	1 круг	Подведение итогов

2.2 Результаты педагогического эксперимента и их интерпретация

В тестировании принимали участие 20 юных футболистов в возрасте 11-14 лет: 10 детей контрольной группы и 10 детей экспериментальной группы.

Перед началом исследования мы провели тестирование обеих групп, для определения уровня развития физической подготовки юных спортсменов, занимающихся футболом, проводился анализ контрольных испытаний.

В качестве контрольных тестов использовались 4 норматива 3 степени норм ГТО, а в качестве оценки выносливости мы взяли челночный бег.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
4. Прыжок в длину с места (см.).
5. Челночный бег (3x10).

Тестирование проводилось для того, чтобы выявить какой уровень физической подготовленности имеют учащиеся на начальном этапе нашего исследования.

Экспериментальная группа занималась по методике реализующей условия изложенной в гипотезе, а именно:

- 1) В учебный процесс были внедрены специально разработанные комплексы физических упражнений игрового характера
- 2) В учебный процесс был внесен мониторинг включающий оценку уровня развития двигательных качеств.
- 3) Учебно-тренировочный процесс был индивидуализирован на основе результатов мониторинга, занимающиеся у которых уровень физической подготовленности по какому-либо качеству отставал, предлагались комплексы упражнений для целевого воспитания отстающих качеств.

Контрольная группа – занималась по стандартной методике, в соответствии с реализуемой программой спортивной школе.

В каждом недельном микроцикле мы использовали комплексы физических упражнений различной направленности. В первом тренировочном занятии использовались комплексы на воспитание быстроты, во втором на воспитание силы и третьем на воспитание выносливости.

Каждый месяц изменялась дозировка этих выполняемых упражнений, по мере адаптации к используемым комплексам ежемесячно производилась корректировка объема и интенсивности используемых комплексов на основе принципа постепенности.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различия
3x10	9,913	8,935	0,978

Пресс	36,3	35,4	0,9
Прыжок в длину с места	2,866	2,653	0,213
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	13,9	12,9	0,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	37,8	36,6	1,2

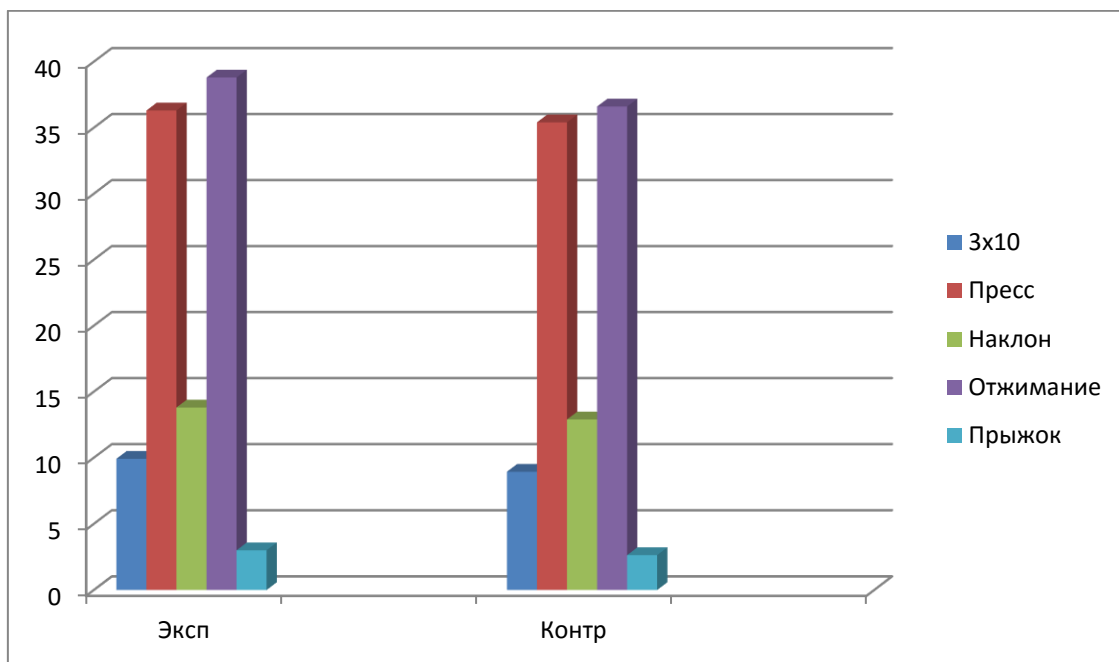


Рисунок 1-Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Данное сравнение показало нам, что юные футболисты экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента были примерно равны, что говорит о том, что деление по группам футболистов прошло успешно.

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различия
3x10	9,975	8,983	0,992

Пресс	36,8	35,5	1,3
Прыжок в длину с места	2,975	2,661	0,314
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	14,1	13,2	0,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38,2	36,8	1,4

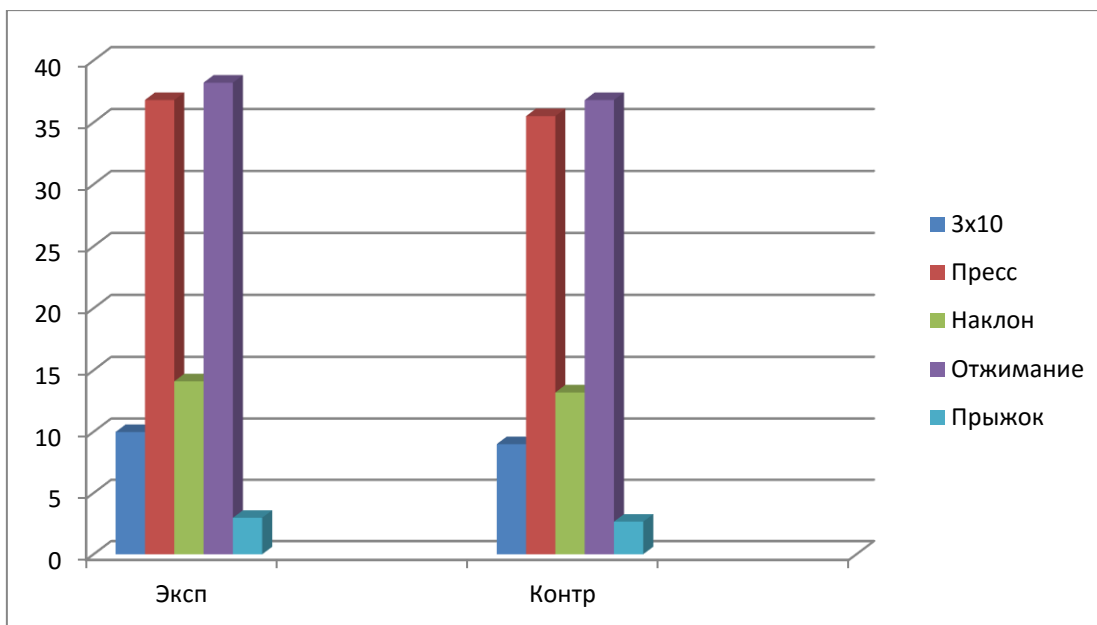


Рисунок 2-Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Результаты тестирования

Проведя тестирование с целью улучшения физической подготовки футболистов мы получили следующие результаты:

Тест для определения скоростных качеств юных футболистов – челночный бег (3x10) показал, что средний результат в контрольной группе на начало эксперимента равен 8,935, а в экспериментальной группе 9,913 после окончания эксперимента – в контрольной группе 8,983, в экспериментальной – 9,975. Таким образом, мы видим, что результаты в экспериментальной группе после использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе показали положительную и достоверную динамику и прирост показателя составил 0,992.

Тест для определения скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места показал следующие результаты: в контрольной группе средний показатель прыжка составлял 2,653, в экспериментальной до введения подвижных игр – 2,866. После 6 месяцев применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе результаты стали следующими: контрольная группа 2,661, экспериментальная группа 2,975. Темпы прироста показателей за 6 месяцев составили 0,314.

Тест для определения силовых качеств детей 11-14 лет «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показал, что средний показатель контрольной группы до эксперимента равен 36,6, экспериментальной – 37,8, после эксперимента контрольная группа – 36,8 экспериментальная – 38,2 Темпы прироста показателей составили 1,4.

Тест для определения гибкости «наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» » показал, что средний показатель контрольной группы до эксперимента равен 12,9, экспериментальной – 13,8, после эксперимента контрольная группа – 13,2, экспериментальная – 14,1. Темпы прироста показателей составили 0,9.

Тест на развитие выносливости «Пресс» показал, что средний показатель контрольной группы до эксперимента равен 35,4, экспериментальной – 36,6. После 6 месяцев применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе результаты стали следующими: контрольная группа 35,5, экспериментальная группа 36,8 . Темпы прироста показателей составили 1,3.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития у футболистов 13-14 лет, как в экспериментальной группе, так и в подготовительной группе, однако в экспериментальной группе у мальчиков более высокий уровень их общей и специальной двигательной подготовленности.

К концу эксперимента мальчики в экспериментальной группе значительно показали более высокие результаты, чем мальчики контрольной группы. Для оценки предлагаемой экспериментальной методики развития физических качеств нужно сравнить начальный и конечный этапы у испытуемых

обеих групп. Из анализа данных видно, что исходный уровень физической подготовленности у футболистов 13-14 лет в обеих группах примерно одинаковый. Однако, в конце исследования результаты достоверно ($p < 0,05$) выше в экспериментальной группе мальчиков 13-14 лет, чем результаты мальчиков 13-14 лет в контрольной группе.

Таким образом, результаты тестирования показали, что включение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр, положительно влияет на физическую подготовку силы, выносливости и быстроты юных футболистов 11-14 лет.

Выводы по второй главе

В ходе проведения исследований мы пришли к выводу, что одним из эффективных направлений повышения интереса у юных футболистов к активной тренировке и совершенствования качеств: «быстроты, силы, выносливости», является разработка подвижных игр и реализация их в учебно-тренировочном процессе.

Проведенное до начала эксперимента тестирование физической подготовленности позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между показателями тестов.

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности. В результате математической обработки полученных данных, было установлено, что положительные изменения показателей двигательных тестов наблюдались в экспериментальной группе (табл.2). Это объясняется тем, что в спортивную тренировку экспериментальной группы были включены подвижные игры на развитие быстроты, силы, выносливости.

Положительные изменения показателей контрольных тестов в экспериментальной группе свидетельствуют о более высоком уровне активности и заинтересованности детей в процессе учебно-тренировочных занятий по экспериментальной методике.

Результаты, полученные после проведения эксперимента, показывают, что во всех оценочных тестах прирост показателей в экспериментальной группе выше по сравнению с результатами контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты исследования позволяют сформулировать следующие выводы:

1. На основе анализа и обобщения литературных источников выявлены особенности организации и проведения подвижных игр, отмечены неограни-

ченные возможности для развития скоростных и силовых качеств футболистов 11-14 лет. Подвижные игры могут быть использованы не только для физического развития подростков, но и для совершенствования всего учебно-тренировочного процесса с юными футболистами.

Ученые М.А.Годик (2006), А.А.Кузнецов (2007) утверждают, что достижение высоких спортивных результатов в спорте требует постоянного совершенствования физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков.

2. В ходе исследования установлено, что юные футболисты предпочитают тренировки, которые совмещают в себе подвижные игры. Они содействуют формированию положительных черт характера, чувства коллективизма, воспитывает в них настойчивость выдержку, взаимовыручку. Также мы выяснили, что подвижные игры, включенные в учебно-тренировочный процесс, активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, влияют на повышение работоспособности.

3. Получив результаты исследования, мы определили, что уровень развития таких качеств, как быстрота, сила, выносливость в экспериментальной группе выше, чем в контрольной по всем предложенным видам тестов. Таким образом, использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе способствует развитию быстроты, силы, выносливости футболистов 11-14 лет. Полученные результаты показали наличие достоверной разницы средних величин в экспериментальной и контрольной группах при $p=0,05$.

Проведенные исследования показали значительные улучшения показателей быстроты, силы, выносливости у футболистов 11-14 лет в экспериментальной группе. Это произошло за счет включения в учебно-тренировочный процесс подвижных игр.

4. Комплекс упражнений оказал значительное влияние на улучшение результатов выполнения обманного приема в экспериментальной группе. Выявлено, что комплекс упражнений оказал существенного влияния на улучшение физических качеств игроков экспериментальной группы. По результатам контрольных упражнений видно, что игроки экспериментальной

группы значительно улучшили показатели с игроками контрольной группы, которая занималась по обычной программе

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов [Текст] / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб. ВВМ, 2004. - С.331-332.

2. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания [Текст] / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин.-М.Владос,2000.-262с.

3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья,1998.-168с.
4. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки [Текст] / М.Н. Емельянова /. - 2007. - №4. - С.29-33.
5. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. [Текст] Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
6. Андреев, С.Н. Программа мини-футбола (футзала) [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2015. – 96 с.
7. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоровья,2016.–142с.
8. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: [Текст] учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова, 2006. - 368 с.
9. Волков, Н.С. Этапы отбора в спортивных играх [Текст] / Н.С. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 127 с.
10. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.
11. Волков, В.Ю. Физическая культура: учеб. пособие [Текст] / В.Ю. Волков, М. Волкова: Изд-во СПбГПУ, 2012. – 323 с.
12. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- 13.Макаренко В.Г. Практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Учебно - методическое пособие [Текст] / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. –115 с.
- 14.Аверьянов И.В. Динамика психомоторных показателей, значимых для точности выполнения технических приемов футболистов в возрастном

аспекте [Текст] / И.В. Аверьянов // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2014. - 37-42 с.

15. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Аверьянов. - Тюмень, 2008. - 26 с.

16. Андреев М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол [Текст]: дис. канд. пед. наук / М.М. Андреев. - М., 2011. - 135 с.

17. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в юношеском футболе [Текст]: науч.-метод. Пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152с.

18. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов [Текст]: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.

19. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико - тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007.-87с.

20. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М.А. Годик. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

21. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте [Текст] / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - 34-37 с.

22. Зайцев А.А., Даев В.Е. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов [Текст] / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - 71-74 с.

23. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст]: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.116.

24. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст]: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

25. Клиот Д.Б., Ахмедов М.М., Банасько А.Л. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки [Текст] / Д.Б. Клиот, М.М. Ахмедов, А.Л. Банасько // Проблемы педагогики. - 2015 с. 50-62.

26. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н. Организация учебно- тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки [Текст] / М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. - 2015. - 238 с.

27. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007.-288 с.

28. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов [Текст] / В.В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6., № 1. - С. 61-66.

29. Гордон, С.М. Спортивная тренировка [Текст] / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

30. Губа, В.П. Индивидуальная подготовка юных футболистов [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.– 276 с.

31. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2013. – 264 с.

32. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

33. Зеленцов, А.М. К вопросу об управлении развитием физических качеств в подготовительном периоде [Текст] / А.М. Зеленцов, О.П. Базилевич, В.В. Лобановский // Управление спортивной тренировкой: Тематический сборник. – Киев, 2015. – 54– 59 с.

34. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе [Текст] / А.М. Зеленцов, О.П. Базилевич, В.В. Лобановский. – Киев: Здоровья, 2015. – 136 с.

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

36.Кронников, Н.Д. Подвижные игры при обучении мини-футболу [Текст] / Н.Д. Кронников // Физическая культура в школе. – 2014. – №3. – 45–49 с.

37.Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе [Текст] / В.И. Лях, З. Витковский. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.

38.Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учебное пособие / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.

39.Монаков, Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. – Псков, 2013.–256 с.

40.Голомазов, С.В. Теория и методика футбола [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 472 с.

41.Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Железняк Ю.Д. – М.: Академия, 2012. – 240 с.

42.Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

43.Никитушкина, Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте [Текст] / Н.Н. Никитушкина. – М.: «Прометей», 2013. – 140 с.

44.Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх [Текст]: сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2014. – 71 с.

45. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М. [Текст]: Terra-Спорт, 2002. - 240 с. Полишкис М.С, Поволоцкий Ю.Я. Показатели коллективных индивидуальных технике - тактических действий как критерий

оценки качества игры футболистов // Футбол 86. Ежегодник. - М.: ФиС, 1986. - С. 46-50.

46. Подготовка молодого футболиста [Текст] / Под ред. Я. Палфай. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 148с. 47. Романенко А.Н., Джус О.Н., Дагадин М.Е. Книга тренера по футболу. - Киев: Здоров'я, 1988. - 250 с.

48. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. - М. [Текст]: Физкультура и спорт, 1975.- 108с.

49. Соломонко О.В. Тренировка вратаря в футболе. [Текст] - Киев: Здоровья, 1986. - 128с.

50. Сухачев С.Г. Индивидуализация развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 11-14 лет с учетом периодических изменений их функциональной готовности. [Текст] – М., 1999. – 144 с.

51. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. [Текст] - Волгоград, 1997. - 74 с.

52. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. [Текст] Учебное пособие, 1997.- 116 с.

53. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / Под ред. СП. Андреева и др. - М., 1986. - 262 с.

54. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды [Текст]: Пер. с англ. - М.: ФиС, 1979. - 144 с.

55. Чулибаев Д.В., Скоморохов Е.В., Тюленьков С.Ю. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов [Текст]: Методические рекомендации. - 1996. - 24 с.

56. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов. [Текст] - М., 2000. - 150 с

57. Шамардин В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов (11-14 лет) в годичном цикле тренировки. [Текст] - М., 1980.- С. 55.

58. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-

тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. [Текст] - М.: Terra-Спорт, 2000. - 124 с.

59. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.

60. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровья, 2014. – 192 с.

61. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу [Текст] / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. – Киев: Здоровья, 2015. – 256 с.

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

63. Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх [Текст] / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М., 2008. – 84 с.

64. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов [Текст]: методическая разработка / В.Н. Селуянов. – М., 2015. – 41 с.

65. Федоров, А.А. Футбол в зале: система подготовки [Текст] / А.А. Федоров. – М.: Terra-спорт, 2014. – 102 с.