



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ.

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 Физическая культура
Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»

Проверка на объем заимствований:

57,01 % авторского текста
Работа к защите

рекомендована к защите

Высшая школа физической культуры и спорта 2019 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС
Жабиков В.Е.



Выполнил:

Студент группы ЗФ-514-113-5-1
Карелин Евгений Александрович

Научный руководитель:
Доцент кафедры ТиМФКиС
Черная Елена Викторовна

Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРИТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ.....	6
1.1 История возникновения футбола в России и мире.....	6
1.2 Анатомно-физиологическое развитие спортсменов в возрастной период 13-15 лет.....	21
1.3 Особенности физической подготовки в футболе.....	29
Выводы по первой главе.....	38
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	39
2.1 Организация и методы исследования.....	39
2.2 Методика совершенствования физической подготовки спортсменов в футболе.....	44
2.3 Результаты исследования и их анализ.....	57
Выводы по второй главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – зрелищный и динамический вид спорта, который активно развивается, добывая все большую популярность в России и целом мире.

Футбол как игровой вид спорта имеет целый ряд достоинств: играть в футбол можно на разнообразных площадках с разнообразным покрытием. Для футбола подходят как спортивные залы, так и простейшие площадки на открытом воздухе — возле учебных заведений, в жилых кварталах, с минимумом специального оборудования.

Этот вид спорта зачастую более динамичен, результативен и зрелищен, чем другие игровые вид спорта. Все это делает футбол универсальной игрой, которая может способствовать физическому развитию, совершенствованию коммуникативных навыков, поддержанию физической формы и реализации различных способностей спортсменов любых возрастных групп и любого уровня подготовки.

Прочно обосновался футбол и в России. Благодаря целенаправленной деятельности Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. Все больше внимания уделяется развитию детско-юношеского футбола, повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей детских спортивных школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой большого футбола, с каждым сезоном предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности мини-футболистов, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Футбол относят к группе ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры, отсутствием стереотипности в исполнении движений, повторений стандартных ситуаций. Главной особенностью спортивных игр является их яркое эмоциональное

напряжение, которое обуславливает неожиданности действий соперника и вызывает физиологические изменения в организме спортсмена.

Актуальность данной темы определяется, прежде всего, тем, что содержание игры требует от футболиста проявления не отдельных компонентов ориентировочной деятельности, а всего его комплекса, для выполнения которого требуется хорошая физическая подготовка. Футбол характеризуется высокими требованиями к мастерству спортсменов, которое проявляется в условиях постоянных изменений игровой ситуации и контактов с соперником.

Безусловно, прогресс футбола наблюдается ежегодно, но проблем в его развитии еще немало, одна из которых – поднятие качества учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений направленных на улучшение физических показателей футболистов в 13-15 лет.

Объект исследования: процесс тренировки физической подготовленности в футболе.

Предмет исследования: развитие физической подготовленности спортсменов в футболе.

Гипотеза предполагает, что скоростные показатели футболистов 13-15 лет возрастают, если использовать специальные упражнения, в которых будут присутствовать элементы различных игровых ситуаций.

Задачи:

1. Провести анализ научно методической в изучении физических упражнений тренировки скоростных способностей футболистов.
2. Разработать комплекс физических упражнений на развития скоростных показателей футболистов.
3. Экспериментально подтвердить эффективность комплекса физических упражнений.

База исследования: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр оздоровительно-образовательный «ТАЙФУН» г. Еманжелинск.

Этапы исследования:

1. Подготовка и осуществление теоретического анализа литературных источников, по теме исследовательской работы. Анализ научно-методической литературы для подбора методов исследования (с сентября 2018 по октябрь 2018 г.).

2. Разработка методики и ее реализация (с октября 2018 по февраль 2019 г.).

3. Анализ и интерпретация полученных в ходе экспериментальной работе данных, их математическая обработка, формулирование выводов (с февраля 2019 по март 2019 г.).

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

1.1. История возникновения футбола в России и мире

Футбол - одна из самых популярных командных игр в мире, где за малое количество очков нужно стремительно бороться. Футбол (англ. football, от foot - нога и ball - мяч) - спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время. В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая, специально размеченная прямоугольная площадка - поле (110-100 м ; 75-69 м - для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Время игры 90 мин (2 периода-тайма по 45 мин с 10-15-минутным перерывом) [5].

Если говорить в общем, то футбол это страстное противостояние двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, «футбол - это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол - это искусство, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности [5].

На самом деле история футбола насчитывает немало столетий и затронула немало стран.

Древняя игра в мяч. В летописях династии «Хань», которым уже 2000 лет, встречается первое в истории упоминание об игре, схожей с футболом. Итак, можно сказать, что родоначальником футбола был Древний Китай.

Когда Япония подавала заявку на проведение чемпионата мира в 2002 году, среди ее аргументов был и такой любопытный факт, что еще четырнадцать веков назад в этой стране играли в «кеннат» - игру в мяч, чем-то похожую на современный футбол. Конечно, за несколько веков правила игры сильно изменились, но факт остается фактом: разновидности игры, которую мы теперь называем футболом, существовали у многих народов на протяжении целых веков, причем игры эти остались одним из излюбленных развлечений.

В 17 веке у футбола появилось несколько разных названий. В Корнуолле его называли словом, которое теперь употребляется для обозначения ирландского травяного хоккея, а в Норфолке и некоторых частях Саффолка - словом, которое в современном языке означает «отдых на лоне природы» [17].

В «Исследовании Корнуолла» Кэрю утверждает, что корнуэльцы первыми приняли строго определенные правила. Он пишет, что игрокам не разрешалось «лягаться и хвататься под поясом». Вероятно, это означает, что во время игры запрещалось насаждать на противника, ставить подножки и бить по ногам и ниже пояса. Кэрю также пишет, что футболисты не имели права «кидать мяч передом», то есть, говоря современным языком, делать пас вперед. Схожее правило существует сейчас в регби.

Однако правила существовали далеко не везде. Вот как Стратт описывает футбол в книге «Спорт и иное времяпрепровождение»: «Когда затевается футбол, играющих разбивают на две группы, так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков.

Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота - это две палки, врытые в землю на расстоянии два или три фута друг от друга. Мяч - надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля[6]. Цель игры - забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и в защите своих ворот. Частенько случается, что, чрезмерно увлекшись игрой,

соперники без церемоний пинают и нередко попросту сбивают друг друга с ног, так что получается куча мала».

Похоже, что в те времена силовая борьба на футбольном поле была неотъемлемой частью игры, как, впрочем, и в середине 19 века, когда произошел своеобразный футбольный ренессанс и зародился современный футбол.

С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты «привили» свои любимые виды спорта - крикет и футбол по всему миру [43].

Местное население постепенно входило во вкус, и футбол набирал популярность во всем мире. К концу 19 века футбол буквально вторгся в Австрию. В Вене в то время существовала большая британская колония. Причем, ее влияние было настолько сильным, что два старейших австрийских клуба носили английские названия «Первый венский футбольный клуб» и «Венский футбольный и крикетный клуб». Из этих клубов потом образовалась знаменитая «Аустрия».

В «Венском крикетном» играл Хуго Майзль, который впоследствии занял пост секретаря Австрийской футбольной ассоциации. Он вспоминал, что первая в Австрии игра по настоящим футбольным правилам состоялась 15 ноября 1894 года. Это был матч между «Крикетчиками» и «Веной», который закончился убедительно победой «Крикетчиков». В 1897 году М.Д. Николсон был назначен на должность в венском офисе компании «Томас Кук и сыновья». Он проявил себя, как самый яркий и знаменитый английский игрок в истории австрийского футбола и стал первым секретарем Футбольного союза Австрии.

Футбол получил широкое распространение в континентальной Европе благодаря усилиям Хуго Майзля. Именно он был главным инициатором Кубка Митропа (предшественника современных Еврокубков) и различных

национальных первенств, которые способствовали популяризации футбола в Центральной Европе.

Венгрия была одной из первых европейских стран, где узнали и сразу же полюбили футбол. А завез его молодой студент, вернувшийся домой из Англии в 1890-х гг. В первой венгерской команде играли два англичанина, Артур Йолланд и Эштон. Еще до начала Первой мировой войны некоторые английские клубы посетили Венгрию [5].

Некоторые утверждают, что футбол в Германии появился еще в 1865 году. Тогда это была мало организованная разновидность игры, которую английские мальчишки, учившиеся в немецких школах, показали своим одноклассникам [5]. Но «взрослый» немецкий футбол развился во многом благодаря энтузиазму двух братьев Шрикеров, которые даже взяли у матери займы крупную сумму денег, с тем, чтобы внести свой вклад в финансирование первого заграничного турне, которое команда Футбольной ассоциации провела в 1899 году.

Неоценимый вклад в развитие голландского футбола внес Джимми Хоган. В 1908 году в Голландии было уже 96 клубов и достаточно сильная сборная, которой руководил Эдгар Чедвиг, в прошлом игрок национальной сборной Англии.

В России футбол появился в 1887 году благодаря английским братьям Чарнокам, которые владели мельницей в селе Орехово недалеко от Москвы. Экипировку они закупили в Англии, но им не хватало денег на бутсы. Клемент Чарнок решил эту проблему, приспособив часть мельничного оборудования под своеобразный штопальщик, при помощи которого шипы крепились к подошвам обычной обуви игроков. В России с воодушевлением приняли новую игру и в 1890 году в столице уже сформировалась Московская футбольная лига. Первые пять лет победителями всех ее первенств была команда Чарноков - «Морозовцы».

Одной из первых стран в континентальной Европе, где сформировались по-настоящему сильные команды, была Дания. Датчан

тренировали английские профессионалы, и в начале 20 века датская сборная была одной из сильнейших в Европе. На Олимпийских играх в 1908 году датчане дошли до финала, но проиграли Великобритании.

Футбол покорила не только Европу, но и весь мир. В Бразилию его привезли английские моряки в 1874 году. Однако истинным миссионером футбола в Бразилии считается Чарльз Миллер, уроженец Сан-Паулу, сын английских иммигрантов. Он долгое время учился в Англии и играл там за клуб «Саутгемптон», а вернувшись домой спустя 10 лет, привез с собой довольно полный комплект формы и два футбольных мяча [8].

Миллер поощрял рабочих и служащих Газовой компании, Лондонского банка и железнодорожного управления Сан-Паулу организовать свои футбольные команды. Он также привлек к этому делу и основателей Атлетического клуба Сан-Паулу, который в то время занимался исключительно крикетом. Первый «настоящий» футбольный матч состоялся в апреле 1894 года. Железнодорожники победили команду Газовой компании [7].

Первый клуб, состоявший в основном из одних бразильцев («Спортивная академия колледжа Макензи»), был основан в Сан-Паулу в 1898 году. Так что южноамериканский футбол развивался одновременно с европейским.

В Аргентине футбол появился во многом благодаря представителям британской диаспоры в Буэнос-Айресе. Однако местные жители поначалу не очень заинтересовались этой игрой. Даже в 1911 году в аргентинской национальной сборной играло немало англичан. Но популяризации футбола в Аргентине и в некоторых других странах Латинской Америки способствовали все же не англичане, а итальянские иммигранты [8].

В Англии в 1863 году была создана первая в мире футбольная ассоциация. Кроме этого, появились первые футбольные клубы, и были созданы первые официальные правила игры, которые через несколько десятилетий были признаны на мировой арене.

Сторонники игры только ногами разработали футбольные законы, которые запрещали полевым игрокам играть руками, и зачитали их на собрании в Кембридже. Эти законы были одобрены 8 декабря 1863 года, и эта дата стала считаться датой зарождения современного футбола.

С того момента футбол начал активно развиваться и совершенствоваться. Чтобы в игре не было спорных моментов, были придуманы и опубликованы первые футбольные правила.

1871 год – продолжительность матча ограничена до 90 минут.

1873 год – был придуман аут и угловой.

1874 год – в экипировке футболистов появились щитки.

1875 год – судья впервые вышел на поле и у него появился свисток.

Также для ворот была придумана перекладина.

1891 год – на воротах появилась сетка. Введен 11-метровый удар. У арбитра появились ассистенты.

1902 год – вратарю дозволено играть руками во всей штрафной площади.

1909 год – форма вратаря имеет другой цвет в отличие от полевых игроков.

1913 год – во время штрафного и свободного удара расстояние до стенки должно быть 9,12 м

1966 год – разрешена замена игроков.

1993 год – вратарь не имеет права касаться мяча рукой после передачи от партнера по команде.

1999 год – вратарь имеет право держать мяч в руках не больше 6 секунд.

С каждым годом футбол прогрессировал и добрался до международного уровня [13].

1872 год – состоялся первый в истории международный футбольный матч между сборными Англии и Шотландии. Матч завершился вничью 0:0.

1900 год – футбол впервые был включен в программу Олимпийских игр. Англия стала первым Олимпийским чемпионом.

1904 год – в Париже образована ФИФА (Международная Федерация Футбола).

1930 год – прошел первый чемпионат мира по футболу в Уругвае. Первым чемпионом мира стал Уругвай, который обыграл в финале Аргентину 4:2.

1954 год – создан УЕФА (Союз Футбольных Европейских Ассоциаций).

1960 год – прошел первый чемпионат Европы по футболу во Франции. Первым чемпионом Европы стала сборная СССР, которая обыграла в финале сборную Югославии 1:0.

Полноправным олимпийским видом спорта футбол стал в 1900г., на Олимпиаде 1896г. проводились только показательные соревнования по футболу. На Олимпийских играх в Париже (1900г) участвовали всего три команды - Бельгии, Великобритании и Франции, сам турнир состоял всего из двух матчей. В решающем матче англичане победили французов 4:0 и стали первыми олимпийскими чемпионами по футболу.

В олимпийском турнире участвуют 16 команд: 14 вакансий разыгрывается в отборочных соревнованиях: чемпион предыдущих Олимпийских игр и команда страны - организаторы Олимпиады допускаются к соревнованиям без отборочных матчей.

Страна может быть представлена одной командой. На первом этапе турнира матчи проводятся в четырех группах по круговой системе (каждый с каждым), затем команды, занявшие первое и второе места в подгруппах, разбиваются на пары и продолжают борьбу с выбыванием. С 1996г. в программу Олимпийских игр включен женский турнир.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его "завозили" моряки-англичане, а в промышленные центры - иностранные специалисты, которых на заводах и

фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве. С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу [39].

Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положившей начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече - первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии - так называемые международные чемпионаты Великобритании.

Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане. Родоначальники футбола выиграли и три из четырех первых олимпийских турниров - в 1900, 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга - 14:0, 7:0 и 11:0. Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века [45].

В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве - в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

Начало 20-х гг. было временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3). Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем, которого связаны блестящие успехи сборной Испании. Еще перед первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся, прежде всего нападающими (сильнейшим среди них

был Имре Шлоссер). В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Бор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании). Подступы к воротам сборной Италии оберегал тогда великолепный защитник (пожалуй, лучший в европейском футболе того времени) Ренцо де Векки.

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 г., а чехословацкие футболисты - второй командой этого турнира. Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграла футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев[15].

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удастся поразить ворота!

Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого - кожаного, резинового либо пластмассового [15].

Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удается подчинять непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить много положительных качеств характера.

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-х и начало 40-х гг. - время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому [22]. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футболному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Лаутона, итальянцев Валентине Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути. Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР.

Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бескови и Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар, румын, валлийцев и венгров. Советский футбол высоко котируется на европейской арене, несмотря на то,

что еще не настало время возрождения сборной СССР [15]. В те же годы в чемпионатах Южной Америки трижды (в 1946-1948 гг.) побеждали аргентинцы, а в канун очередного чемпионата мира, который должен был состояться в Бразилии, лучшими стали будущие организаторы мирового первенства. Особенно сильна была линия атаки бразильцев, где выделялись центрфорвард Адемир (его и посей день включают в символическую сборную страны всех времен), и инсайды Зизиньо и Жанр, вратарь Барбоса и центральный защитник Данило. Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры ("с четырьмя защитниками"), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Йожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханаппи и Эрнст Оцвирк), участвуй они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно. Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле - стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграв вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной Москвы - 1 : 2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ - 2:3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Неслучайно сборную Венгрии первой половины 50-х специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков - чудо футболистами. Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых

школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика [5]. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфредо ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Полеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Иозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкетти, Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте.

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинский и Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нет-то, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира - футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии [7].

До полного триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира, но... Лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды - в 1958, 1962 и 1970 гг. - выигрывали они главный трофей чемпионата мира - "Золотую богиню Нику", завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола - игры яркой, блестящей остроумием и артистизмом. Но и к корифеям

подкрадываются неудачи. На первенстве мира 1974 г. бразильцы, выступая без великого Поле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие трон во второй раз завладели - после 20-летнего перерыва - футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько "родные стены" (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан - центральный защитник Франц Беккенбауэр и главный бомбардир - центрфорвард Герд Мюллер. Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник КазимежДейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято. На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское "Динамо" победило в одном из крупнейших международных турниров - розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран. Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская "Бавария" (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между собой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, - "Аякс" из голландского города Амстердам. А второй - киевское "Динамо", победившее знаменитую "Баварию". 1976 год принес первую Олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале - поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г.. В сборной ГДР отличились в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дернер, на счет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центрфорвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев. В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы.

Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов X чемпионата мира - сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР. В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков. 1978 г. дал футбольному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев [12].

Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов - юниоров СССР. В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый - чемпионат Европы - проходил в июне в Италии [12]. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты (на чемпионате Европы они заняли 3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды. 1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Пасло Росси. В числе побежденных ими были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и "Золотой мяч" - приз лучшему футболисту Европы. Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда - сборная Франции, а лучшим

игроком континента стал ее лидер - Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.). 1986 г.

Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них - Игорь Беланов - получил "Золотой мяч". На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадона [18].

1.2. Анатомо-физиологическое развитие спортсменов в возрастной период 13-15 лет

Важным условием в спортивном совершенствовании подрастающих футболистов и их физическом воспитании является контроль анатомических, физических и возрастных особенностей спортсменов. Это нужно при установке конкретных упражнений и нагрузки [41]. Развитие ребенка обусловлено неравномерным развитием до наступления зрелости организма. Развитие органов и систем в разные периоды возраста неодинаковы, как и темпы роста и набора массы тела. Организм юного спортсмена переживает свойственные этому возрасту изменения. Нельзя предъявлять детям те же требования на тренировках, что и взрослым спортсменам. Так как отличия этих групп не только по росту и весу - количественные, но и качественные.

Важным фактором в подготовке спортсменов является расхождение биологического и паспортного возраста. Нередко дети и подростки одного паспортного возраста отличаются по морфофункциональным показателям друг от друга [36]. Довольно часто у детей в возрастной период от 12 до 14 лет, двигательный аппарат, умственное и физическое созревание, а также функциональность их двигательного аппарата, то есть все, что характеризует их биологический возраст не совпадает с календарным возрастом, отставая, либо опережая его на несколько лет, либо месяцев. Биологический возраст в основном отражает зрелость отдельных систем юного спортсмена [2].

Человек проходит одни и те же стадии развития организма, но в темпах и длительности времени биологического созревания присутствуют большие различия на индивидуальном уровне. Это различие характеризуется темпами полового созревания юного спортсмена, они могут быть замедленны, ускорены, либо проходить нормально. Примерно у 60-65% девочек 11-13 лет и мальчиков 13-15 лет являются медиантами, то есть наблюдается нормальный уровень физического развития, а 35-40%

составляют дети относящиеся к ускоренному или замедленному развитию в физическом плане, то есть относящиеся к акселеративному и ретардированному типам [3]. Таким образом, исключительно комплексные знания функциональных и морфологических показателей дают возможность создавать учебно-тренировочный процесс с полной уверенностью на успех.

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных футболистов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях [34]. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка [4]. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующей, тормозящей контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.) [41].

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени [16]. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени [14]. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста [7].

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет [24].

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости [7].

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся [13]. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета [7]. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие

мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет [5].

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера [43]. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст [9].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин [31].

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке [23].

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 14–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста [7].

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год) [24].

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности [14].

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов [12].

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам

снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16—17 годам — до 65 [14].

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых [14].

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса [34].

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов. ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет. У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях [26].

Окостенение скелета подростков далеко не закончено; из-за податливости костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям осанки. Процесс окостенения протекает неравномерно. Формирование костной ткани завершается только к 20–25 годам. Этому способствуют рациональное питание, правильно дозированная двигательная деятельность и другие факторы [24]. Большие нагрузки, чрезмерные мышечные усилия у подростков отражаются на развитии костей, меняя их

форму и структуру в большей степени, чем у взрослого. Нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка [14].

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом [11].

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности [4].

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30–60% и только в отдельных случаях на 100%. Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых [20].

Нарастание силы происходит постепенно. Значительный прирост отмечается в конце периода полового созревания, когда за 2–3 года сила увеличивается на 12%. Тренировка повышает силу на 75–150%, а в отдельных случаях — в 3,5–3,75 раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом и восстанавливается ловкость [44].

У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и

минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов[7]. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм.рт.ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому даются упражнения на выработку правильной осанки. Корректирующие упражнения занимают значительное место среди специальных упражнений. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание юные футболисты выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению [4].

1.3. Особенности физической подготовки в футболе

Как отмечают специалисты, современный футбол отличается возрастающей интенсификацией игры, высоким уровнем индивидуального технико-тактического мастерства игроков, высокой степенью импровизаций, широким арсеналом тактических средств ведения игры, доминированием атакующих действий над оборонительными [18].

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

Сегодня в футболе преобладает высокий уровень организации игры, при котором атака и оборона осуществляется большим числом игроков, что подразумевает подготовку игроков, обладающих высокой техничностью действий, богатым тактическим репертуаром и атлетичностью действий [5].

В современной игре значительно возросли требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Футболист, в процессе игровой деятельности, выполняет чрезвычайно высокую, экстремальную нагрузку, что требует достаточного развития уровня функциональных возможностей и воспитания волевых качеств.

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

техника и современная тактика могут быть максимально результативными [19].

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

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

1 - многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения;

2 - высокая вариативность нервно-мышечных усилий;

3 - непрерывная смена рабочих двигательных режимов;

4 - высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты;

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

6 - комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени.

Подробный анализ двигательной деятельности футболистов показывает, что она характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения.

Игровая деятельность футболистов исключительно сложна и разнообразна: за 90 минут игры они преодолевают (с различной скоростью бега) расстояние до 6000 метров, из которых в среднем 1000 метров с

субмаксимальной и максимальной скоростью. Суммарный метраж скоростной работы футболистов высокой квалификации составляет 1000-1200 метров для полузащитников, 850-1100 метров для нападающих 600-800 метров - для защитников. Объем скоростной работы с мячом варьирует от 72 до 184 метров [16].

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

Физическая подготовка - один из основных разделов учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта. Это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. В целом, под физической подготовкой необходимо понимать процесс совершенствования физического состояния футболиста [22]. Не случайно ее основными задачами являются: повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена, повышение общей работоспособности организма, его функциональных возможностей.

Применительно к игре можно отметить, что физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, таких характеристиках, как в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характера взаимоотношения этих свойств.

Действенность в решении задач физической подготовки футболистов зависит также от правильного выбора и умелого применения методов. Следует помнить, что действия футболистов носят повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового режима, следовательно ведущее место в структуре физической подготовленности получают скоростные и скоростно-силовые качества.

Высокий уровень требований, предъявляемых игрой к развитию качества ловкости у футболиста объясняется постоянной сменой двигательных режимов и большой вариативностью в характере и системе нервно-мышечных усилий в ряде игровых моментов [14].

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Как правило, в учебно-тренировочном процессе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны и тесно переплетаются между собой [18].

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

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

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

Ведущие средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, оказывающие общее воздействие на организм юных футболистов (гимнастика, легкой атлетика, баскетбол, гандбол и т.д.), и обеспечивающие развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение

уровня развития двигательных качеств. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается деятельность всех функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм. Они направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки (особенно у детей).

В то же время каждое из упражнений преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Так, длительный бег по пересеченной местности преимущественно направлен на развитие выносливости, ускорения на коротких отрезках развивают быстроту, а гимнастические упражнения – ловкость [14]. Эти упражнения включаются в занятия как составная часть, а некоторые упражнения выносятся в утреннее занятие

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освоят основы техники и тактики этих видов.

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

Некоторые специалисты считают, что специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта [4, 25].

Основными задачами построения специальной физической подготовки являются:

- укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта;

- развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена;

- закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

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

Главными средствами для развития основных физических качеств в процессе специальной физической подготовки являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения [14].

Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, обеспечивающих изменение кинематики и динамики основных движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, но возможности ближе к его верхней границе [18].

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

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

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

Принято считать, что упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью - 85-90%, чуть ниже или выше ее. Эти три режима интенсивности особенно важны на последней ступени физической подготовки [13].

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

Сегодня физические способности футболистов в равной мере важны, наряду с техничностью действий игроков, их тактической и психологической подготовленностью принципом правильности решения игровых ситуаций при почти полном вытеснении элемента борьбы [18].

В теории и методике принято различать общую физическую и специальную физическую подготовленность. Эти виды физической подготовленности взаимозависимы, особенно для футболиста, постоянно тренирующегося и регулярно участвующего в матчах.

Тем не менее, принято считать, что общая физическая подготовленность является основой специальной. При этом, общую готовность следует качественно перестраивать с тем, чтобы она

соответствовала специфическим требованиям игры. Данная особенность проявляется не только в преобладании упражнений по технике и тактике, в содержании тренировок, но и в том, что упражнения, развивающие физические способности, футболисты должны выполнять в условиях, приближенных к игровым. Длина дистанций бега, в ходе которого развивают выносливость, должна уменьшаться, при этом укорачиваются и паузы для отдыха; на смену силовым упражнениям должны придти упражнения на быстроту и силу и т. д. [20].

Большой объем упражнений должен выполняться с мячом. Совершенствование специальной физической подготовленности в футболе заключается в том, что футболисты постепенно начинают выполнять упражнения в темпе и с усилиями, аналогичными темпу и усилиям в ходе матча. Многократное выполнение упражнений значительно улучшает специальную физическую подготовленность футболистов, а также совершенствует необходимые нервно-мышечные ощущения [14].

Практика показывает, что футболист может остро переживать утомление, несмотря на то, что ни по времени, ни числу движений он не превысил объема обычной базовой тренировки. Эта особенность означает, что приобретенная в процессе зоной тренировки общая физическая подготовленность еще не сформировалась в специальную.

Футболисты высокого класса хорошо знают особенность, которая проявляется после длительной базовой тренировки [13].

Повышению специальной физической подготовленности способствуют двусторонние матчи в двое ворот. В процессе фундаментальной подготовки обязательны тренировочные матчи, не ставящие целью отработку определенной тактики.

Их главная задача - преобразование общей физической подготовленности в специальную. С точки зрения дальнейшей подготовки даже весьма действенно, если продолжительность тренировочных матчей превышает 90 мин, а сами матчи следуют один за другим [14].

Тренировку, направленную на совершенствование индивидуального уровня специальной физической подготовленности необходимо координировать с общей командной тактикой. Для разных тактических вариантов ведения игры следует обеспечить разную специальную физическую подготовленность. Так, например, для ортодоксальной игры нападения против трех защитников не нужна выносливость в той мере, в какой она необходима для преодоления подвижной обороны, требующей комбинационной игры в нападении. То же можно сказать и об игре защиты. Физические способности защитника, располагающегося позади партнеров, должны отличаться от способностей защитника, роль которого сводится к задержанию нападающих соперника.

Выводы по первой главе

На основе изученного теоретического материала по физической подготовке футболистов, а также анатомо-физиологического развития спортсменов и истории футбола, было установлено следующее.

1. В России футбол достаточно популярный вид спорта, который крепко основался в нашей стране, но не смотря на свои высокие достижения в спорте, в технико-тактической подготовке и воспитания футболистов в возрастной промежуток 13-15 лет есть определенные проблемы.

2. Это связано с тем, что этот вид спорта в России постоянно развивается и не стоит на месте, за эти годы не был изобретен идеальный план физической подготовки, а спорт безостановочно развивается, добавляя в себя всё более новые и сложные элементы, которые требуют постоянный рост физической подготовленности. Все это усложняется тем, что юные футболисты в возрастной промежуток от 13 до 15 лет, на фоне гормонального развития, бурного темпа роста, сложны в своем спортивном воспитании и физической подготовке. Им нужен четкий контроль, а также правильно выстроенная поэтапно подготовка.

3. В составляющей такого спорта как футбол, появляется огромное количество новых и более сложных элементов и приёмов, а старые приёмы становятся уже менее действенными и эффективными. Поэтому создание новых планов подготовки спортсменов и совершенствование физической подготовки, является существенной проблемой в футболе.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.

2.1. Организация и методы исследования

Систематический подход к разработке и усовершенствованию методики тренировок юных спортсменов предполагает поиск и формирование более новых педагогических технологий.

Специалистами отмечается, что физическим методикам подготовки футболистов уже более 40 лет. Из-за этого существует большой разрыв между устоявшейся практикой тренировок и реальной практикой во время игры. Проблемой роста физической подготовленности у юных футболистов является устоявшаяся система обучения через упражнения, в которых изначально отсутствует игровая задача. При этом сформировавшиеся умения устаиваются в игровых и простых ситуациях на поле. Именно поэтому исправлять данную проблему нужно при помощи разработки и внедрения в практику эффективных методик, в содержании которых главную роль наиболее целесообразно отводить игровым средствам [12].

Физическая подготовка в футболе является решающим фактором эффективной соревновательной деятельности спортсмена. В футболе наиболее эффективной считается такая техника выполнения приемов, которая более надежна и результативна, а также отвечает требованиям соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр оздоровительно-образовательный "Тайфун" в городе Еманжелинске. В исследовании участвовали 20 спортсменов занимающиеся футболом.

Были созданы 2 группы (контрольная и экспериментальная) спортсменов, занимающихся футболом 2004-2006 года рождения. В каждую группу было набрано по 10 человек.

В контрольную группу (КГ) входили футболисты, занимающие по стандартной программе учебно-спортивного учреждения.

В экспериментальную группу (ЭГ) вошли спортсмены, также занимающиеся по стандартной программе тренировок, но с внедрением в нее новых упражнений для совершенствования скорости.

Для установления показателей двух групп, был проведен тест. Для теста было взято комплексное упражнение, состоявшее из 5 элементов (рис.1). С помощью данного теста можно узнать такие показатели как, скорость передвижения футболиста с мячом, точность паса, точность удара в створ.

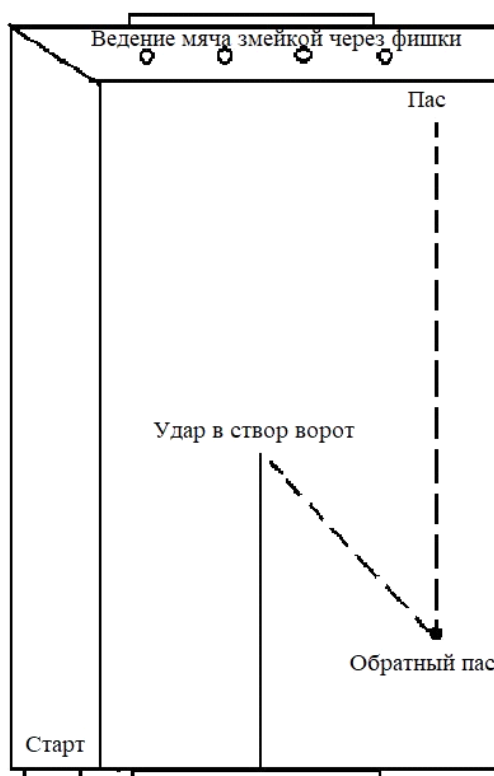


Рис.1 Схема действий футболиста при выполнении теста

Последовательность выполнения теста:

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом отвечает основным ее требованиям, которые сохраняются при их осуществлении в тренировочных и игровых условиях. Важно отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые зачастую носят устойчивый характер и называются стилем.

Последовательность выполнения теста:

1. После звукового сигнала, который ознаменует о начале упражнения, игрок с лицевой линии обозначающей старт, начинает двигаться ведя мяч в ногах, стараясь развить максимальную скорость.

2. Игрок с мячом выполняет "змейку" обводя все фишки на время.

3. Игрок выполняет пас на распасовывающего игрока, а сам начинает движение на ударную позицию.

4. Распасовщик выполняет обратный пас "на ход" под удар двигающемуся на ударную позицию игроку.

5. Игрок совершает удар в створ ворот.

Выполнение теста начинается после звукового сигнала, который подается при помощи свистка.

Первая база выполняется на время. Временной отрезок, за который пройдена первая база фиксируется при помощи секундомера и записывается.

Вторая база «Змейка» выполняется на время. Временной отрезок похождения второй базы фиксируется на секундомере и записывается.

Тест является завершенным после того как мяч пересек линию ворот, либо лицевую линию поля.

Для составления средних результатов избранных показателей тест был проведен 5 раз. До создания двух групп спортсмены занимались по одной методике.

После выполнения теста полученные данные были подсчитаны и переведены в средний показатель для каждого игрока, так и группы в целом.

В таблицах игроки обозначены для контрольной группы как А, Б, В, Г, Д, Е, Ж. Для экспериментальной как А1, Б1, В1, Г1, Д1, Е1, Ж1. (Табл. 1,2,3)

Таблица 1.

Результаты предварительного тестирования (КГ).

Игрок	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
А	7,4	80	80
Б	6,9	60	40
В	6,8	40	60
Г	6,8	60	20
Д	7,0	40	40
Е	5,8	20	40
Ж	6,9	100	20
З	6,8	40	40
И	6,7	60	40
К	6,9	60	60
Средний показатель	6,8	56	44

Таблица 2.

Результаты предварительного тестирования (ЭГ).

Игрок	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
А1	7,6	40	80
Б1	7,3	40	60
В1	6,8	100	40
Г1	7,1	60	40
Д1	7,1	40	20
Е1	7,9	60	60
Ж1	7,0	80	20
З1	6,9	80	80
И1	6,7	40	20
К1	6,8	60	40
Средний показатель	7,1	60	46

Таблица 3.

Средний показатель предварительного тестирования (КГ и ЭГ).

Группа	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
Контрольная группа	6,8	56	44
Экспериментальная группа	7.1	60	46

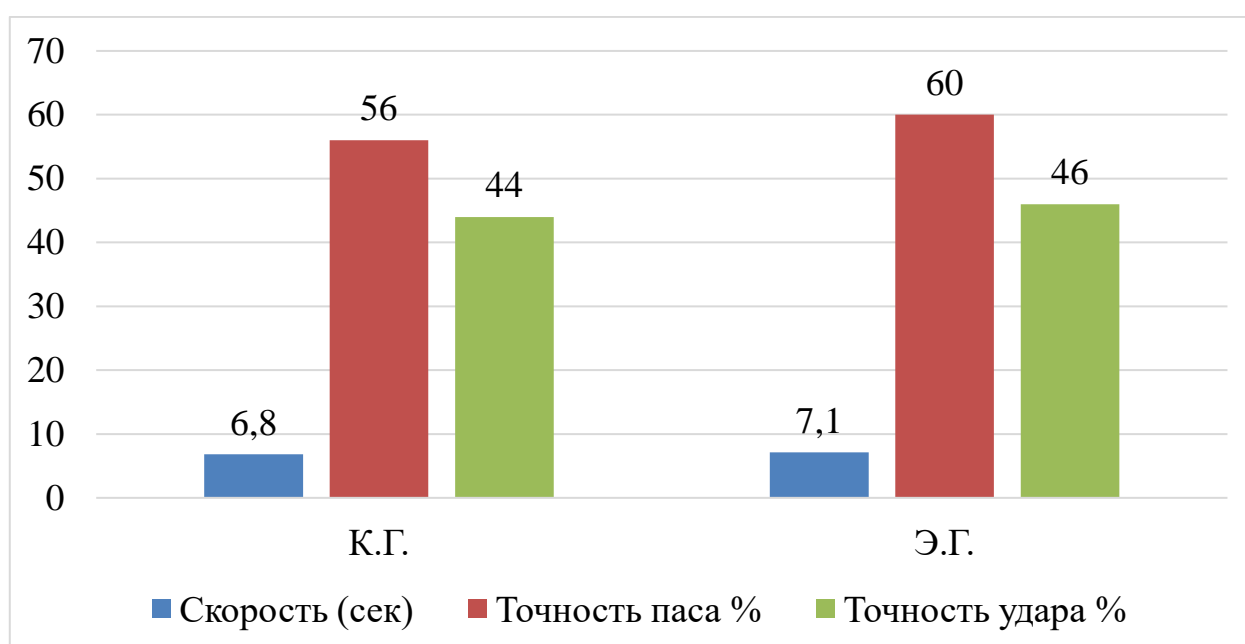


Рис.2 Диаграмма показателей после проведения теста

Как мы можем видеть, как контрольная, так и экспериментальная группа имеют незначительные расхождения в результатах теста. Это означает, что данные группы подходят для исследования.

Полученные результаты предварительного тестирования позволяют нам говорить о том, что сформированные контрольная и экспериментальная группы практически идентичны по показателям физической подготовленности, что необходимо для дальнейшего проведения эксперимента по выявлению эффективности различных методик физической подготовки футболистов 13-15 лет, специализирующихся в мини-футболе.

2.2. Методика совершенствования физической подготовки спортсменов в футболе

С целью повысить уровень физической подготовленности у юных футболистов нами был проведен педагогический эксперимент. При проведении эксперимента решались следующие задачи: разработать и экспериментально обосновать методику применения новых упражнений на развитие скоростных способностей футболистов и их совершенствования.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 подростков 13-15 лет.

Педагогический эксперимент проходил в течение учебного года (октябрь, 2018 –март, 2019).

Для поставленных задач использовался метод анализа и обобщения литературных источников, затрагивающих различные аспекты рассматриваемой проблемы: повышение технико-тактической подготовки спортсменов в футболе.

Две данные группы до начала исследования и их определения в экспериментальную и контрольную группы занимались по одной методике.

Рассмотрим методику физической подготовки до исследования.

Методика (до исследования) состоит из 2 основных групп: Общая физическая подготовка и специальная технико-тактическая подготовка.

I. Общая физическая подготовка:

Упражнения для укрепления мышц и костно-связочного аппарата

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры

с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить".
Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

II. Специальная технико-тактическая подготовка

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы — передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния.

Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полуката, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

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.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

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 специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

Упражнение 1

«Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Тренер постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. 2 «Треугольник 3 x 1» - практически напоминает упражнение 1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как

лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. 3 «Шестиугольник» 6х2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. 1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Упр. 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях, приближенных к игровым. Две команды с одинаковым количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение 3, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

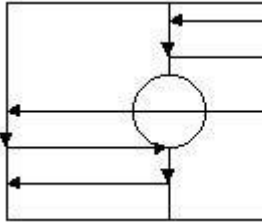
Упр. 7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества

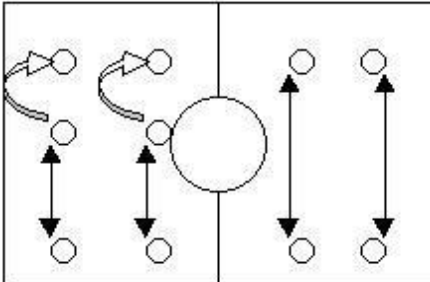
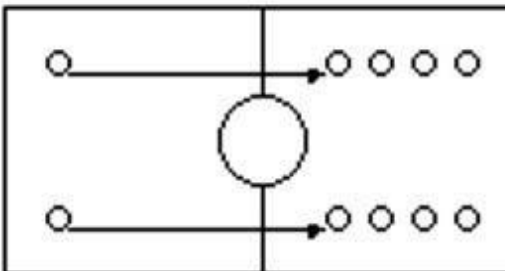

допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

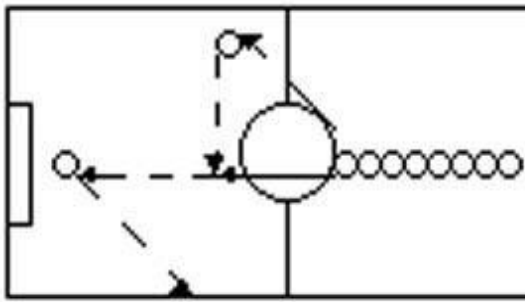
В таблице 4 приведено содержание тренировочного процесса до проведения эксперимента.

Таблица 4

Содержание тренировочного процесса до эксперимента.

п\п	Содержание урока	До зировка	Организационно-методические указания
.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение по уровню физического развития.</p> <p>2. Приветствие.</p> <p>3. Мотивация деятельности спортсменов, объяснение сущности деятельности на тренировке.</p> <p>4. Строевые упражнения: повороты на месте, строевой шаг, расчет, перестроения из 1 в 2 шеренги.</p> <p>5. Разновидности ходьбы:</p> <p>а) на носках;</p> <p>б) на внешней, на внутренней стороне стопы;</p> <p>в) в полуприседе, в полном приседе;</p> <p>г) спортивная ходьба.</p> <p>6. Разновидности бега:</p> <p>а) с высоким подниманием бедра;</p> <p>б) с захлестом голени назад;</p> <p>в) прыжками в широком шаге;</p> <p>г) спиной вперед;</p> <p>д) равномерный бег.</p> <p>6. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>7. Подвижная игра «Уголки».</p> <p>Правила игры: ведение мяча по заданному курсу (по стрелкам).</p> <p>Группа делится на 2 команды. Каждая команда по очереди выполняет ведение мяча на время. Выигрывает та команда, игроки которой за меньшее время сделает ведение мяча любым способом.</p> <p>8. Подсчет ЧСС.</p>	<p>8-12 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид спортсменов</p> <p>Обратить внимание на четкость выполнения команды</p> <p>Напомнить о правильном дыхании</p> 

		4-5 мин.	150-180 уд/мин.
		1м ин.-10 сек.	
	<p>Основная часть. Круговая тренировка. 1. Группу разделить на 4 группы по 6-8 человек (1 мяч на 3-4 человека).</p> <p>Подробное описание заданий: Задание № 1 Остановка мяча на месте. /10 повторов со сменой ног/</p>  <p>Задание № 2. Остановка мяча в движении (6 повторов со сменой ног)</p>  <p>Задание № 3. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.</p>  <p>удар правой ногой</p> <p>Задание № 4. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.</p>	25-30 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 3-4 мин.	<p>Пока тренер говорит задание, заранее подготовленный спортсмен показывает все задания</p> <p>Для этого необходимо выставить навстречу мячу ногу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх. Туловище должно быть наклонено вперед.</p> <p>Удар серединой подъема – самый главный! Остановив мяч, необходимо согнуть ногу, отвести её чуть назад, резким движением направить ногу к мячу. Нога, проводя мяч, будет выпрямляться. Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью.</p>
		мин.	3-4

	 <p style="text-align: center;">удар левой ногой</p> <p>2. Построение. тренер выбирает 2 капитанов, которые по очереди набирают игроков в свои команды. 3. Учебная игра в футбол</p>	10- 15 мин	
	<p>Заключительная часть. 1. Построение. 2. Аутогенная тренировка. 3. Подсчет ЧСС. 4. Подведение итогов урока: «Итак, ребята, сегодня на тренировке мы закрепили свои умения по технике выполнения остановки мяча подошвой, научились выполнять удар средней частью подъема левой и правой ногами, а также попробовали применить все изученные ранее упражнения на практике – играли учебную игру в футбол». 4. Выставление оценок за технику выполнения остановок мяча и удара по мячу средней частью подъема: _____.</p> <p>5. Домашнее задание: утренний бег в медленном темпе 8-10 минут. 5. Построение. Уход со спортивной площадки.</p>	5 мин. 30 сек. 2 мин. 1 мин.-10 сек. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин.	Упражнения на восстановление дыхания Восстановить ЧСС до 80-100 уд/мин.

Эта методика применялась к двум группам.

Мы заметили, что в этой методике не достаточно упражнений, тренирующих скоростные показатели спортсменов. Для совершения поставленной задачи увеличить скоростные показатели футболистов, добавлением в нее новых упражнений на технику ударов.

Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной групп было следующее: в экспериментальной группе в качестве средств скоростной подготовки использовались дополнительные

специальные упражнения, направленные на повышение скоростных показателей спортсменов, а так же были добавлены такие упражнения как: «Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу», «Бег с последующим прыжком».

«Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу» (рис 3)



Рис.3 Действия при выполнении «Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу»

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

В данном упражнении применялся повторный метод, путем многократных повторений. Юные футболисты вставали к гимнастической

лестнице, упираясь в нее руками, и выполняли упражнение, имитируя бег с высоким подниманием бедра, интервалом отдыха являлась 1 минута отдыха в ходьбе.

Данное упражнение служит для того, чтобы подготовить нервно-мышечную систему спортсмена, настраивая его на выполнение данных двигательных действий, с максимальным усилием.

«Бег с последующим прыжком» (рис 4)

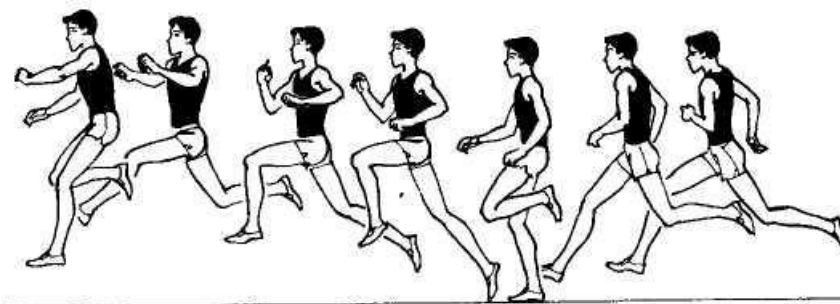


Рис.4 Действия при выполнении упражнения «Бег с последующим прыжком»

Задача игрока в упражнении «восьмерка» занять положение стоя и совершение рывка на 10-15 метров. Не останавливаясь и не снижая силу, в конце дистанции совершить большой прыжок в высоту и остановиться на этом.

Данное упражнение выполняется с максимальным рывком на короткую дистанцию и последующим резким прыжком вертикально вверх, что тренирует мышечную систему и способствует закреплению предыдущего упражнения.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Контроль за подготовкой юных футболистов.

Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детского и юношеского футбола наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно проводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы физического воспитания: словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный. Занятия – групповые.

1.3 Результаты исследования и их анализ

После внедрения в экспериментальную группу специальных упражнений для повышения процента точности ударов в створ ворот, был проведен заключительный тест. Результаты теста показаны в таблицах 5, 6, 7.

Таблица 5.

Результаты контрольной группы после эксперимента

Игрок	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
А	7,1	80	80
Б	6,8	60	60
В	6,6	60	60
Г	6,1	60	40
Д	6,7	60	60
Е	5,4	40	60
Ж	6,9	100	60
З	6,7	60	60
И	6,8	60	60
К	6,6	80	80
Средний показатель	6,6	66	62

Таблица 6.

Результаты экспериментальной группы после эксперимента

Игрок	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
А1	6,7	60	80
Б1	6,6	40	60
В1	5,6	100	80
Г1	6,1	80	60
Д1	7,0	40	40
Е1	7,1	60	60
Ж1	6,0	100	80
З1	5,9	60	80
И1	5,8	80	80
К1	5,9	100	80
Средний показатель	6,2	72	70

Таблица 7.

Средний показатель двух групп после проведения заключительного теста

Группа	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
Контрольная группа	6,6	66	62
Экспериментальная группа	6,2	72	70

Как показывают результаты эксперимента, прирост результатов по окончании эксперимента в экспериментальной группе составил. В контрольном испытании средняя скорость с 6,5 секунд увеличилась до 7,3 секунд. Точность паса увеличилась с 60 % до 68,5%. Точность удара с 45,7% увеличилась до 60%.

Как показывают результаты педагогического эксперимента (рис.5), прироста результатов по окончании эксперимента, достоверные различия в пользу занимающихся экспериментальной группы обнаружены во всех контрольных испытаниях.

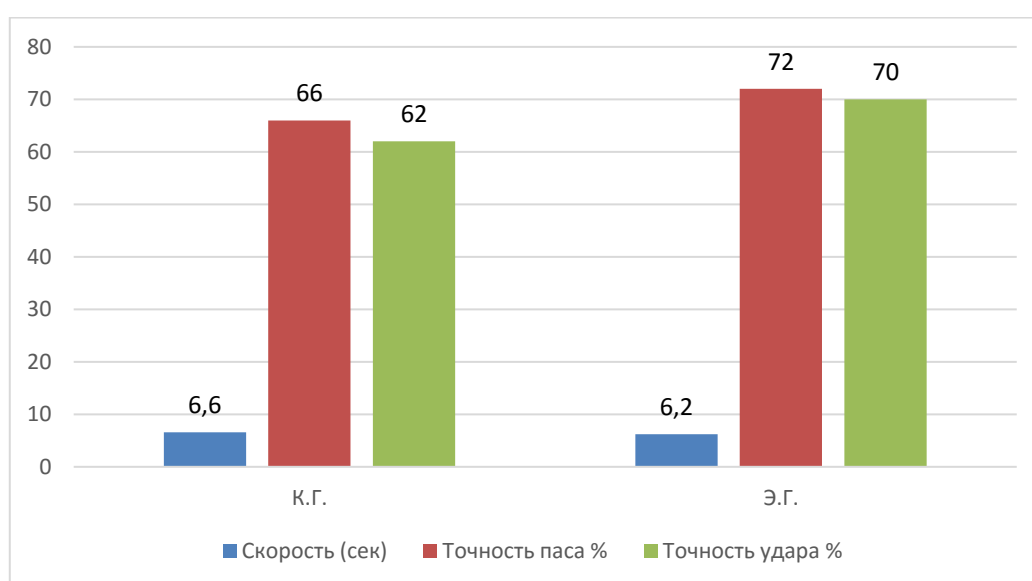


Рис.5 Диаграмма результатов теста после проведения эксперимента

При внедрении дополнительных упражнений на тренировку скоростных показателей мы пришли к следующим выводам:

Применение специальных упражнений в тренировочном процессе позволяет добиться более высоких результатов в физической подготовке спортсменов. Такая подготовка, построенная на использовании дополнительных упражнений на скорость спортсменов 13-15-летнем возрасте оказывает положительное влияние на показатели технико-тактической подготовленности и физического развития и может быть рекомендована для занятий с подростками, специализирующимися в футболе.

Суть дополнительных упражнений заключается в том, что в упражнениях дают более акцентированный эффект на развитие скоростных показателей у футболистов. Именно они отличают стандартную методику физической тренировки.

Выводы по второй главе

1. Основным средством физической подготовки спортсменов считаются физические упражнения. При этом под физическими упражнениями подразумевается совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий, направленных на достижение определенной цели. В настоящее время считается, что тренирующий эффект - это мера воздействия на организм, который выражается в величине, качестве и стойкости его адаптивных перестроек.

2. Для проведения эксперимента анализа литературных источников и предыдущей методики, были скорректированы средства физической подготовки и изменения отдельных разделов (физической) тренировочной программы.

3. В результате внесения изменений в методику тренировок, повысилась интенсивность и величина физической нагрузки на спортсменов в экспериментальной группе. Повысилась координационная сложность упражнений, за счет внедрения новых упражнений.

4. В следствии внедрения в старую методику новых упражнений для воспитания скорости, мы видим более положительную динамику роста показателей скорости в экспериментальной группе (6,2 сек.) в сравнении с контрольной группой (6,6 сек.). Это значит, что данная методика, применяемая на экспериментальной группе, оказывает более положительное влияние на воспитание физических способностей юных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе мы провели исследование совершенствования физической подготовленности спортсменов в футболе.

В результате исследования теоретических предпосылок совершенствования физической подготовки футболистов мы сделали следующие выводы.

Обучение теории техники футболиста начинается с изучения основных правил игры, овладение практической составляющей продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и тренировочных игр.

Юным спортсменам необходимо рассказывать о обязанностях, задачах, функциях внутри команды и распределения их между игроками и их действиях в определенных ситуациях в игре.

Следующая ступень в теоретическом обучении, является анализ отдельных фаз игры, таких как оборона, атака, переходы от оборонительных действий к наступающим и наоборот. Важным в формировании тактических знаний занимает участие самих игроков в построении тактического плана и разборе игры команды.

Одним из важных критериев биологического возраста является «костный» возраст. В 13-15 лет начинается окостенение нижних и верхних сегментов позвоночника и срастание грудины с ребрами. Позвоночник становится более прочным, а грудная клетка очень быстро развивается, они способны переносить уже большие нагрузки и в меньшей степени подвержены деформациям.

Предпосылкой исследования стало то, что футбол как спорт в России является развивающимся. Из-за этого пока еще не разработана методика, разрешающая проблемы физической подготовки юных футболистов.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр оздоровительно-образовательный «ТАЙФУН» в городе Еманжелинск, в период с октября

2018 по март 2019 года. В педагогическом исследовании участвовали две группы футболистов по 10 человек 13-15 лет в каждой группе.

Для осуществления эксперимента в основную методику по которой занимались данные спортсмены до начала эксперимента, были добавлены новые упражнения тренирующих и развивающих скорость и изменены объемы отдельных разделов тренировки таких как физическая подготовка. Юные спортсмены в контрольной группе тренировались по основной методике тренировок, а экспериментальная группа по измененной с увеличением объемов физических упражнений.

В результате изменений занятий у экспериментальной группы повысилась физическая нагрузка и координационная сложность упражнений, за счёт новых упражнений в методике. Это привело к более высокому росту показателей скорости в сравнении с контрольной группой, которая занималась по неизменной методике тренировки.

Разработанная методика тренировки физическим действиям футболистов привела к значительному росту эффективности технико-тактических действий.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М. : 2007. - 127 с.
2. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ Барчуков И.С. – М. : 2012. – 169 с.
4. Беляков, А. Динамика скоросно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. /Беляков А.- Теория и практика футбола. — 2003. № 3. — С. 21.
5. Бен Лакреш Жамиль Эддин. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования. / Бен Лакреш Жамиль Эддин. - Наук. — МД996 — с.25
6. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.
7. Бузник, А. Инструкция по работе научно — методических групп в неаматорских футбольных командах /А. Бузник. — К., 2001. — 39 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю.В. Издательство: "Советский Спорт", 2014 – 352 с.
9. Вихров, К. Педагогический контроль в процессе тренировки /Вихров, К. Догадайло В.— Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. — 66 с.
10. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. - 44 с.
11. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008. - 56 с.

12. Голомазов, С. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами техники владения мячом / С.Голомазов, Б.Чирва.- 2000 — № 2 -с. 45
13. Голомазов, С. Направление контроля в футболе /С.Голомазов, Б.Чирва. — М.- 2000. — № 2. — 31с.
14. Голомазов, С. Шинкаренко И. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов /С.Голомазов, С.Шинкаренко. — М. : РГАФК, 1994. — 77 с.
15. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П.Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
16. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 375 с.
17. Джус, О. Индивидуальная тренировка футболистов / О.Джус. - Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. — 34с.
18. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология/ Н.Н.Захарьева. – М. : 2012 С – 114.
19. Зациорский, В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. И. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 2004. - 179 с.
20. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В.Лобоновский. — Киев: Здоров'я, 1985. — 134 с.
21. Зонин, Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов / Г.С.Зонин. - М. : 1975. — 21 с.
22. Иманалиев, Т. Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования/ Т.Т.Иманалиев. — М. : Академия, 1993. — 24с.

23. Ищенко, В. Многолетняя динамика физической подготовленности футболистов команды высшей лиги чемпионата Украины / В.Ищенко.— 2004. N 1. — С. 71.
24. Ищенко В. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации / В.Ищенко, Г.Лисенчук.— 2003. — N 1. — С. 56.
25. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. - М.: Астрель: Аст, 2003. - 110 с.
26. Лалаков, Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов / Г.С.Лалаков. — Омск, 1998 — 54 с.
27. Лисенчук, Г. А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. —М. : Киев, НУФВСУ, 2004.
28. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчуку. — К. : 2003. — 272с.
29. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2016. – 340 с.
30. Михалевский, В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление / В. И. Михалевский. - Издательство , Физическая культура , 2015. – 286 с.
31. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. - М.: Академия, 2007. - 456 с.
32. Озеров, В. А. Методика построения краткосрочной тренировочной программы подготовки футболистов / В. А. Озеров, Е. В. Скоморохов, С. Ю. Тюленьков.- Науч.-спорт. вестник. — М., 1990. — № 5. — С. 27
33. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А. В. Петровский.- М.: Просвещение, 2007. - 160 с.
34. Платонов В. Н., Сахановский К. П. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахановский. — К.: Рад. шк., 1988. — 288с.

35. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.
36. Попов, А. В. Особенности индивидуализации совершенствования технического мастерства футболистов. Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса /А. В. Попов. -1980. — 165 с.
37. Пшибыльский В. Специальная физическая подготовленность квалифицированных футболистов в подготовительный период подготовки / В. Пшибыльский. -Наука в олимпийском спорте. — 2003. — N 1. — С. 27.
38. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
39. Скоморохов, Е. В. Методы оценки технической подготовленности высококвалифицированных футболистов / Е. В. Скоморохов, М. М. Шестаков, А. Голденко.— М. : 1983. — 21с.
40. Травкин, Н.И. История футбола – Планета футбол. Путеводитель по странам и континентам / Н. И. Травкин. -Издательство: "Терра-Спорт", Москва /2002 – 335 с.
41. Учение о тренировке: Введ. в общ. методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 326 с
42. Фалес, Й. Г. Практикум з футболу. Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины /Й. Г. Фалес. -2000. — 133 с.
43. Филин В. П. О нормировании и распределении тренировочных нагрузок при спортивной подготовке подростков и юношей / В. П. Филин, В. Э. Нагорный. — М. : 1963. — С. 119.
44. Чанади, А. Футбол — тренировка/ А. Чанади. — М. : Физкультура и спорт, 1985. —87 с.
45. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта / Н. Н. Чесноков , В. Г. Никитушкин. 2011. — 97с.

46. Шамардин, В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации / В.Н. Шамардин. - Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2001. — 136с.

47. Шамардин, В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов / В. Н. Шамардин. — Днепропетровск, 2002. — 201с.

48. Шестаков, М. М. Футбол. Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа: учебно-методическое пособие / М. М. Шестаков. — Краснодар, 1994. — 27с.

59. Шестаков, М. М. Футбол. Структура соревновательной деятельности и критерии ее эффективности в футболе: учебно-методическое пособие / М. М. Шестаков. — Краснодар, 1993. — 28с.

50. Шустин, Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Б. Н. Шустин. — М.: СААМ, 1995. — 73 с.