



ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования	7
1.1 История возникновения	7
1.2 Сущность	11
1.3 Роль физической подготовки	15
1.4 Физическая подготовка	18
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	23
<b>Управление процессом физической подготовки футболистов 16-17 в подготовительный период</b>	25
2.1 <b>Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)</b>	31
2.2 Исследования	35
2.3 <b>Направленность программы бакалавриата</b>	30
Физическая культура. Дополнительное образование (Менеджмент спортивной индустрии)	45
2.4 <b>Форма обучения очная</b>	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

Проверка на объем заимствований:

82,98 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 23 » 05 2023 г.

зав. кафедрой

Жабakov В.Е.

Выполнил:

Студент группы ОФ-514/234-5-1

Гумеров Рами Рустамович

Научный руководитель:

Д.П.Н.,

Профессор кафедры ТИМФКиС

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	7
1.1 История возникновения футбола. ....	7
1.2 Сущность начального этапа подготовки футболистов. ....	11
1.3 Роль физической подготовки футболистов .....	15
1.4 Физическая подготовка футболистов на начальном этапе подготовки - основа спортивного успеха.....	18
Выводы по первой главе. ....	23
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	25
2.1 Физическое воспитание как педагогический процесс.....	25
2.2 Исследование физического развития футболистов 16-17 лет. ....	32
2.3. Реализация методики управления процессом физической подготовки футболистов.....	35
2.4. Результаты опытно-экспериментальной работы. ....	39
Выводы по второй главе .....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол - самая популярная и любимая игра большинства стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению [1]. Большое количество статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о состоянии, развитии, перспективах игры, проблемных вопросах и т.д. Подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многократных знаний и высокого педагогического мастерства. На помощь тренерам приходит наука. Творческое сотрудничество тренеров с представителями науки в ближайшем будущем, несомненно, будет одним из основных источников бурного развития футбола, его качественного скачка. Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях и т.д. Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий [10]. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях и т.д.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени [2]. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков. Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений [3]. То же можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки. В последние годы вопросом организации физического воспитания уделяется большое внимание. Наиболее интересны в этом направлении исследования - Фомина Н.А., Зимкина Н.В, Оленчука П.Т, Минаева Б.Н., Кукушкина Г.И и др. [32].

В настоящее время актуализируется задача подготовки высококвалифицированного резерва для профессионального футбола. Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования.

**Цель исследования:** разработать методику управления процессом физической подготовки футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде.

**Объект исследования:** методы подготовки футболистов в подготовительном периоде.

**Предмет исследования:** система физической подготовки футболистов 16-17 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что процесс физической подготовки юных футболистов (16-17 лет) в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования будет более результативным, если будут реализованы следующие условия:

- 1) Процесс физической подготовки будет управляемым.
- 2) Процесс физической подготовки будет дифференцированным.
- 3) Объем времени уделяемого на физическую подготовку в подготовительном периоде будет составлять не менее 50%.

Теоретической и методической основой дипломной работы стали современные концепции организации педагогического контроля, труды ведущих российских ученых в области Физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методическое литературы.
2. Изучить формы и виды процессов физической подготовки.
3. Разработать систему упражнений для воспитания двигательных способностей юных футболистов.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

**База исследования:** МОУ Байрамгуловская СОШ, Челябинская область, Аргаяшский район.

**Этапы исследования:**

**1 этап** – теоретический анализ (сентябрь-октябрь 2022) – на данном этапе проводился выбор темы исследования, изучение проблемы и определение методологических компонентов исследования; написание теоретического обоснования темы; отбор контрольных упражнений, моделирование специальных комплексов упражнений.

**2 этап** – проведение эксперимента (ноябрь 2022-апрель 2023) – на данном этапе было проведено входное тестирование, внедрение в учебно-тренировочный процесс по футболу комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств юных футболистов, проводился педагогический эксперимент, целью которого являлась разработка методики внеурочной работы по футболу в школе.

На данном этапе работы применялись следующие методы исследования: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение.

**3 этап** – подведение итогов (апрель-май 2023) – проводилось итоговое тестирование, анализ полученных результатов исследования, разработка практических рекомендаций, редактирование и оформление квалификационной работы.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что полученные данные помогают усовершенствовать организацию внеурочной работы по баскетболу в школе.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы и приложение.

# **ГЛАВА 1. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **1.1 История возникновения футбола.**

Еще много-много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадях или пустырях затевали игры с мячом, которые напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сотен человек.

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот пробел говорит только в пользу самого футбола, свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара. Археологические раскопки убедительно доказали, что некий предок футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи [15].

Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами была любима китайскими воинами за две тысячи лет до нашей эры, и то, что прародителей футбола следует искать в Древнем Риме и в столь же древней Греции.

Футбол - одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому [24]. Но, конечно же, ее наиболее древние разновидности, такие, как, скажем, римский гарпадум или грузинская дело, воспетая Шотой Руставели, значительно отличались от игры, которая в XX веке завоевала всемирное признание.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте, и в

Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. Самая удачная из них называлась гарпастум и придумали её итальянцы [11]. Но, когда появился современный футбол, гарпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд. О футболе в России впервые было сказано в книге одного из докторов «игры с мячом на воздухе».

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, кроме Англии, где болельщики считают его пренебрежительным [40].

«Football», как международное название игры используется ФИФА и МОК.

Футбольная культура - совокупность культурных аспектов, окружающих футбол как вид спорта.

Долгое время футбол считался подлой, плебейской игрой. На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась шалыгой: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств [12]. На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр.

Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников протопоп Аввакум, который яростно призывал сжигать участников игр! Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту опасную игру потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался,

приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта. В 1908 году футбол был включен в программу Олимпийских игр. В наши дни футбол пользуется всенародным признанием.

Сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей. Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. Но в истории не указывается ни год, ни место рождения футбола. Археологические раскопки доказали, что некий предок футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи [26]. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов — это было две тысячи лет назад до нашей эры.

Они считают, что истоки футбола находятся в Древнем Риме и в столь же древней Греции. В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек. Футбол - самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), во Франции («па супь»), в Италии («кальчио») и в Англии. Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпастум» [37]. В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н.э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на

древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «эпискирос», в которую играли и руками и ногами. Эту игру римляне называли «гарпастум» («ручной мяч») и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Именно благодаря римским завоевателям игра в мяч в 1 в. н. э. стал, а известна на Британских островах, быстро получив признание среди коренных жителей бриттов и кельтов. Бритты оказались достойными учениками - в 217 н.э. в г. Дерби они впервые победили команду римских легионеров [ 22 ] .

По популярности футбола в Англии была столь велика, что ей не могли помешать и королевские указы. Именно в Англии эта игра была названа «футболом», хотя это и произошло не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже [41] . А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, что бы выработать единые правила игры и организовать Национальный союз футболистов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами ФИФА являются 208 национальных футбольных федераций, это больше чем количество стран входящих в состав Организации Объединённых Наций. Наибольшей популярности игра достигла в Европе, Южной Америке, Африке и частично Азии, меньший интерес к футболу проявляется в Австралии и Северной Америке. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу и тем процессам, которые его окружают во всем мире [39].

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.

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. 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 [33].

## 1.2 Сущность начального этапа подготовки футболистов .

Опыт тренеров подсказывает, что за два года до начала учебно-тренировочной работы достаточно времени, чтобы выявить спортивную пригодность занимающихся футболом. И за этот срок тренеру необходимо сделать естественный отбор и обеспечить необходимый уровень разносторонней подготовки [46].

У каждого тренера складывается определенный стиль и подход к новой группе, и, как правило, несложно определить природную предрасположенность ребенка. Его отличает двигательная одаренность, быстрая свариваемость и приобретение двигательных навыков. Талантливого, очень способного маленького футболиста найти трудно. Такое утверждение правомерно. Без генетической одаренности - нельзя

стать выдающимся футболистом. В коде заложены только возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся. Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу вашей команды [47].

Однако талант - залог, но не гарантия успеха. Чтобы был успех, надо тренироваться еще как минимум шесть - восемь лет. И поэтому хотелось бы этот вопрос рассмотреть с более широких позиций. Наблюдая за выдающимися игроками, специалисты отметили основные факторы, способствующие быстрому развитию футбольных качеств (кроме генетических). Это: раннее начало; большое время, уделяемое футболу; большое время, уделяемое индивидуальной работе [19].

К слову сказать, вся система современного воспитания и многие закономерности становления организма юных футболистов известны широкому кругу тренеров, а количество занимающихся с задатками потенциальных футболистов достаточно, проблема просматривается только одна - педагогическая. Футбольный опыт свидетельствует, что число футболистов, обладающих достаточными способностями и желающих достичь вершин, становится за время обучения еще меньше [36].

Современный тренер должен знать если не все, то как можно больше, только его знания и умения могут обеспечить успех и полное раскрытие потенциальных возможностей ученика. Тренировка как педагогический процесс только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Чтобы добиться определенных успехов и приобрести добротные навыки, ученик должен проникнуться поставленной задачей. Одна сторона дела - увидеть и найти игрока (тут мы, как правило, не проигрываем), а вторая сторона — это

методическая грамотность тренера, способного организовать целенаправленную подготовку игрока [4].

На этапе начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет проявляться особенно ярко. Необходимо заметить, что способность к усвоению сложных движений в 12 - 13 лет выше, чем у 14 - 15-летних. В этом возрасте достигается наибольший прирост в скорости движений, на чем базируется будущая техническая подготовка [9].

В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола предполагает большую вариативность беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка.

Если характеризовать задачи начальной подготовки, то цели будут следующие:

- 1) Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом.
- 2) Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей.
- 3) Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми приемами.

Средства подготовки на этом этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем подумать и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет значительно выше. И наверняка сам-

то футбол придумали дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства [ 17] .

Мотивация и желание тренироваться открывается сначала на эмоциональном уровне, а потом уже на логическом. Поэтому первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям. Самое главное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерная реакция на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер [51].

Все мы привержены к стереотипу, и, к сожалению, у некоторых тренеров набор и выбор средств слишком мал. Они снижают объем средств ОФП, но скоростные, силовые и психологические качества могут проявляться не сразу, а по мере формирования двигательных навыков. К слову сказать, вся система современного физического воспитания сводится к развитию волевых качеств, умению не только вести себя, но и владеть собой - этого требует воспитанность и интеллигентность. Недаром же говорят: победа показывает, что человек может, а поражение - чего он стоит. И не забыть бы нам, что каждый человек имеет право на ошибку, а ребенок тем более. Все дети представляют собой смесь сильных и слабых сторон, умения и неумения, активов и пассивов, исключительности и посредственности. И если ребенок начал играть в футбол за компанию, то это только на пользу здоровью, коммуникабельности, закалке характера [38] .

Существует точка зрения, что одаренность, если она действительно есть, сама обязательно проявится, не заметить ее будет просто невозможно. А когда она проявится, даст о себе знать, заранее никто сказать не может. Это тайна природы. Значит, нужно только

набраться терпения и ждать. Мы не коснулись темы отбора, поскольку я считаю, что эта проблема в футболе не актуальна. В тренировке оцениваются внешние признаки новичков, двигательная активность, желание тренироваться, склонность к беговым упражнениям и играм. Если же вы хотите иметь точку отсчета физических данных, то, по данным специалистов в области отбора, прыжок в длину с места дает достаточную информацию о скоростно-силовом потенциале кандидатов [14].

### 1.3 Роль физической подготовки футболистов

Известно, что физическая подготовка — это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000метров, и из них не менее 2000метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре [45].

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т.п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов. Во-первых, это общие принципы физической подготовки пригодные для всех видов спорта. Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.). И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

- 1) Единство общих (неспецифической) и специализированной физической подготовки.
- 2) Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях.
- 3) Направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках.
- 4) Непрерывность процесса физической подготовки.
- 5) Вариативное изменение тренировочных нагрузок.
- 6) Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.
- 7) Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств футбола [5].

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справляться с

утомлением, сохранять эффективность деятельности эффективных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную [20] .

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков [49] .

Цель общей физической подготовки - создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы [35]. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она вымогается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается [48] .

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол [6]

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

1.4 Физическая подготовка футболистов на начальном этапе подготовки - основа спортивного успеха .

При выборе тренировочных нагрузок тренеры ориентируются на определенные критерии, которые должны отражать соревновательный уровень.

С различной степенью обоснованности мы говорим уже и об отставании в физической подготовке, где мы имели ведущие позиции.

Сейчас ясно одно: чтобы добиться положительных сдвигов, необходимо пересмотреть некоторые рекомендации по физической подготовке и физическую подготовку рассматривать как основу, на которой строится плановая футбольная работа [30].

Методика развития физических качеств, объем и интенсивность средств на первых этапах многолетнего пути не являются главным условием достижений. Прирост показателей нагрузки становится ведущим на этапах спортивного совершенствования, когда происходит постепенный умеренный прирост всех беговых средств и интенсивности. Значимость всех его компонентов столь велика, что стоит пренебречь чем-то, как качество подготовки будет по степенно снижаться [23].

Но вначале кратко рассмотрим задачи физической подготовки на всех этапах и определим ее место в организации учебного процесса. Физическая нагрузка, как правило, измеряется двумя показателями: объемом и интенсивностью. Работа над техникой должна идти параллельно с ростом физических качеств, чтобы привести ее в соответствие с силой, скоростью, ловкостью, которыми футболист в данный период обладает. Очень важно дать не просто физическое воздействие, а наполнить его объективным смыслом для последующего игрового совершенствования [34].

Физические качества в 13 - 14 лет - акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера. На данном этапе это прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания. Учитывая особенности этапа подготовки - решение задач по технике плюс игровая подготовка, необходимо направленно решать задачи развития взрывной силы, поскольку упражнения с умеренной скоростью приводят, как правило, к снижению показателей взрывной силы [50].

Если рассматривать количественные показатели физической подготовки, то отметим, что уровень развития детей разный, поэтому не может быть рекомендаций, одинаковых для всех. Уровень нагрузки осуществляется по принципу «не навреди» - только этим условием должен руководствоваться тренер в начальных учебных группах. 15 - 16 лет - развитие скоростно-силовых качеств. Работа скоростно-силового характера с большими мышечными напряжениями (бег и прыжки в гору, с горы, бег в тяжелых условиях (песок, вода) [25] . Подбор упражнений с режимами работы, количеством повторений серий и т. д. Общая физическая подготовка - как основа, на которой стабилизируется техническая подготовка. Объемы упражнений на гибкость, ловкость, координацию не увеличиваются, а объемы беговых средств растут, также как и силовых. В этом возрасте у юношей наблюдаются различные изменения физиологического и психологического характера, которые требуют переориентировки тренировочной нагрузки, поскольку на каждом этапе обучения допустимость величин тренировочных нагрузок меняется [28] . 17 - 18 лет - физическая подготовка характеризуется направленностью воздействия: скоростная, силовая, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость и т.д. Существенно возрастает объем и интенсивность тренировочных нагрузок с целью воспитания скоростной выносливости. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки на разных этапах постепенно изменяется и к 18 годам будет составлять 50 на 50. Чтобы осознать всю сложность взаимосвязи составных частей физических периодов, нам необходимо рассмотреть отдельно все компоненты, которые достаточно хорошо изучены. В то же время не хотелось бы давать конкретных советов по отдельным физическим качествам. Они полностью адекватны и находятся в прямой зависимости от соревновательных игр. С этих позиций и нужно исходить. Хотелось очертить принципиальные пути планирования и организации

тренировочного подхода. Понятно, что без применения больших тренировочных нагрузок высоких спортивных результатов достичь невозможно. Нагрузка футболистов в игре - это та основа, по которой определяется объем работы на тренировках с учетом периодов подготовки. А деление физической подготовки на общую и специальную помогает правильно спланировать тренировочную стратегию [21].

Целенаправленное совершенствование построено с учетом особенностей возрастного развития футболистов и может служить основой тренировочного процесса без травм и хорошего уровня мастерства в дальнейшем. Характерной особенностью динамики нагрузок является неравномерность распределения объемов тренировочных средств по этапам. В каждом конкретном случае величина нагрузки определяется индивидуально, учитывая объем других средств и контингент занимающихся. Есть общепризнанные рекомендации, которые не подлежат сомнению. К примеру, развитие диаметрально противоположных по своей характеристике качеств, скорости и выносливости, которые трудно сочетаются одно с другим [7].

Скоростно-силовая. В физической подготовке футболистов преимущество определяется уровнем скоростно-силовой подготовки, повышение которой требует выполнения объема специальной силовой и скоростной работы. В футболе решающее значение имеет даже не столько величина объемов нагрузки, сколько их умелое использование. В приведенной таблице по скоростно-силовой работе показано количество скоростного объема по годам и на разных периодах подготовки. Конечно, можно планировать работу от необходимого метража скоростной работы, но что толку. Планируемая нагрузка должна быть адекватна состоянию футболиста, он должен и способен эту нагрузку «переварить» и «усвоить» [29]. Необходимо помнить, что

объемы нагрузок сами по себе никогда не должны быть целью, это лишь способ повышения эффективности футбольной тренировки. А прирост спортивных достижений должен происходить за счет главного лимитирующего звена - скорости футбола. Тренер, планируя на следующий год улучшение спортивных результатов, должен поднять все нижеуказанные составляющие на более высокий уровень. В специальной литературе подробно рассмотрена методика воспитания всех физических качеств, которые необходимы футболисту. Здесь хотелось бы остановиться не на конкретных числовых показателях, а на их значимости и очередности в недельном цикле и пути совершенствования в планируемом периоде [44].

Скорость. Вся подготовительная тренировочная программа строится на основе нескольких факторов, где, несомненно, главным и основным является скорость. Беговые упражнения на максимальной скорости используются на всех этапах годичного цикла. Здесь уже можно напомнить о скорости гладкого бега и доступной скорости выполнения приема. И очевидно, что оба показателя важны, и над обоими необходимо работать. На втором месте из основных компонентов физической готовности является силовая подготовка, которая состоит из специальных прыжковых упражнений и силовых упражнений со штангой. Напомним, что для повышения скоростных возможностей необходимо заложить соответствующую функциональную базу. Прирост силовых качеств, полученных в результате занятий силовыми упражнениями, не приводит к ожидаемому увеличению скорости, но это обеспечивает предпосылки и не создает препятствий для эффективной специальной работы. Ни в коем случае увеличение скорости нельзя связывать с возрастанием объема тренировочной работы. Это, во-первых, неверное понимание специфики работы над скоростью, и успех процесса зависит от рационального сочетания скоростных нагрузок. Во-вторых, чрезмерное развитие силы или

выносливости только препятствует раскрытию скоростных способностей. Если рассматривать недельный цикл, то работа над скоростью проходит в дни, когда организм футболиста находится в состоянии восстановления или сверхвосстановления. Интенсивность упражнений при развитии скоростных способностей - околопредельная, максимальная. Здесь необходимо обеспечить полную мобилизацию и концентрацию волевых усилий. Все эти моменты нужно учитывать при скоростной подготовке. Работа над скоростью ведется на всех этапах подготовки, однако на подготовительном периоде, когда выполняется значительная силовая работа, бег с максимальной скоростью используется в небольшом объеме [27].

Силовая подготовка является основным компонентом физической подготовки. Средствами тактической и технической подготовки ее не решить. Она в значительной степени определяет качество быстроты и выносливости. Поэтому в подготовительном периоде развитию специальных качеств должна предшествовать силовая подготовка.

В свою очередь до начала специальной силовой подготовки необходимо уделять внимание аэробным возможностям организма. Это ускорит приспособление организма к физическим нагрузкам. В дальнейшем элементы силовой подготовки должны присутствовать на протяжении всего года, и 1 - 2 занятия в неделю обеспечат необходимый уровень силовых показателей [8].

Выводы по первой главе.

1. Анализируя научные данные, учебно-методическую литературу и используя опыт специалистов в области физической культуры, мы выявили особенности и рассмотрели методику проведения внеурочных занятий по футболу в соответствии со школьной программой. При этом мы учитывали, что физическая подготовленность

обучающихся представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, форм и методов спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных способностей обучающихся.

2. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

3. Первостепенным результатом реализации методики организации внеурочной работы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

### 2.1 Физическое воспитание как педагогический процесс .

Задачи физического совершенствования подрастающего поколения решаются в рамках физического воспитания. Как форма организации двигательной деятельности физическое воспитание характеризуется:

- четко поставленной и социально обусловленной целью, задачами, конкретизирующими ее, и прогнозируемым результатом;
- наличием преобразующего процесса, отвечающего поставленной цели и включающего формы и методы улучшения физических возможностей школьников младших, средних и старших возрастов;
- специфическими условиями и средствами, обеспечивающими эффективность преобразующего процесса в соответствии с принципами физической культуры.

Цель физического воспитания и ее прогнозируемый результат связаны с программой социально-экономического развития общества, которая предусматривает всестороннее и гармоничное развитие личности, наиболее полное раскрытие ее физических сил.

Цель физического воспитания конкретизируется в ее прикладной направленности и заключается во всесторонней физической подготовке подрастающего поколения к активному творческому труду и защите Родины. Прикладная направленность физического воспитания в рамках школы ограничивает возможность максимального развития физических потенций детей и подростков. Она лишь определяет границы направленного преобразования их физической природы. Выйти из рамки этих границ можно за счет привлечения школьников к другим формам организации двигательной деятельности и в первую очередь к спорту,

который позволяет раскрыть их максимальные функциональные возможности [13].

Прогнозируемый результат физического воспитания заложен в требованиях государственных тестов и учебных программах по физическому воспитанию, а в спорте - в нормах Единой всесоюзной спортивной классификации и программах детско-юношеских спортивных школ.

Преобразующий процесс двигательной деятельности в физическом воспитании составляет суть учебно-воспитательной работы, включающей обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, а также овладение знаниями основ теории физической культуры.

Во всех общеобразовательных школах существует коллектив физической культуры общеобразовательной школы является самостоятельной организацией, призванной всемирно развивать массовую физическую культуру, спорт и туризм среди учащихся.

Основной целью коллектива физической культуры является содействие школе и семье в воспитании учащихся в духе требований морали, в укреплении их здоровья и всестороннего физического развития, подготовке к труду.

Коллектив физической культуры организует свою работу на основе ученического самоуправления, широкой творческой инициативы и самостоятельности.

Общую ответственность за организацию коллектива физической культуры в школе несет директор. Методическая помощь в деятельности коллектива обеспечивается учителем физической культуры, организатором внеклассной и внешкольной работы. Непосредственное руководство работой коллектива осуществляет его совет.

Совет коллектива избирается (в составе 7-11 и более человек) на общем собрании представителей классов. В состав совета избираются наиболее активные учащиеся школы, представители ученического комитета школы.

Комиссия по спортивным мероприятиям организует внутришкольные соревнования, помогает учителю физической культуры проводить занятия в спортивных секциях, вместе с ним комплекзует команды классов и школы для участия в районных (городских) соревнованиях, оформляет рекорды школы, ведет учет школьников, выполнивших нормативы спортивной классификации.

Организация и содержание физического воспитания регламентируются инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства просвещения и документами Министерства просвещения, принятыми им совместно с Комитетом по физической культуре и спорту и Министерством здравоохранения [31].

К таким документам относятся учебная программа по физической культуре и спорту, программы по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками, программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, положения о школьном коллективе физической культуры и о внешкольных учреждениях, а также инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания и развитию массовой физкультуры и спорта.

Комиссия по спортивным мероприятиям организует совместно с учителями физкультуры внутришкольные соревнования, помогает организовывать работу спортивных секций, участвует в комплектовании команд для участия в районных (городских) соревнованиях, оформляет рекорды школы, ведет учет учащихся, выполнивших нормативы спортивной классификации.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. Наряду с советом коллектива основная роль в организации работы секций принадлежит учителю физической культуры. При создании спортивной секции прежде всего учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу, -наличие соответствующей базы и тех лиц, которые могут проводить занятия [ 10] .

В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам:

1. М ладшая - 11-12, 13-14 лет;
2. С редняя - 15-16 лет;
3. С таршая - 17-18 лет.

Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 мин. Запись в секции проводится через физоргов класса.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания с 1-11 класса должен быть « физически совершенный » человек. Под « физическим совершенством » прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Разнообразие двигательных умений и навыков, получаемых школьниками в процессе занятий по физической культуре в школе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Многими исследованиями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических

качеств, скорости, ловкости, силы и др. Под качеством понимается такое свойство, которое выражается в способности выполнения не одной какой-нибудь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью. Основные движения наиболее полно вскрывают эту общность качеств. Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, “приложимых в жизненных условиях”. Чем больше число двигательных условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени на выполнение действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма [18].

Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысливания действия.

У школьников средних и старших возрастов интерес к этим движениям не ослабевает. В зависимости от педагогических задач, постепенно усложняющихся по годам обучения, повышаются требования к рациональным способам упражнений. Двигательная деятельность растущего и формирующегося школьника познается в развитии, где решающая роль принадлежит обучению.

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них - одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и

далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов.

Достижения школьников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяют в основном качество постановки работы по физической культуре в школе.

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующие необходимость системы спортивного резерва. Это в полной мере относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного резерва выступает одной из важнейших проблем [43].

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 11 до 15 лет. В этой связи все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки футболистов. Это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации [42].

В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов, которые в дальнейшем, на этапах начальной и углубленной специализации будут являться ориентиром и лягут в основу функциональной специализации в соответствии с особенностями игрового амплуа и послужат основанием дифференцированного подбора средств, обеспечивающих формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как избирательное

приспособительное совершенствование функциональных возможностей, определяющих эффективность специфической деятельности [30].

Еще один аспект должен непременно учитываться при построении процесса функциональной подготовки на этапах специализации. Это учет закономерностей возрастного развития организма, и в первую очередь учет сенситивных периодов развития отдельных функциональных систем детей. К настоящему времени определены сенситивные периоды для развития основных физических качеств юных спортсменов, и футболистов в частности определены и описаны сенситивные периоды развития основных функциональных систем и свойств юного организма. Безусловно, все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании развития основных компонентов физической подготовленности [16].

Таким образом, в настоящее время рельефно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапе начальной специализации. В этом аспекте одним из перспективных подходов к проектированию тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология организация тренирующих воздействий. Вместе с тем многие вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере.

## 2. 2 Исследование физического развития футболистов 16-17 лет .

В исследовании приняли участие 20 учащихся школы в возрасте 16 -17 лет. Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе МОУ Байрамгуловской СОШ Челябинской области Аргаяшского района . Первая и вторая группы должны быть практически идентичными. Первая группа – это контрольная группа. Состоит из 10 человек. Вторая группа определяется как группа испытуемых, аналогичная первой группе, которая помещается в те же условия, что и первая, за исключением того, что испытуемые в ней подвергаются воздействию с нашей стороны. Вторая группа – экспериментальная группа. Состоит также из 10 человек. 1я – контрольная группа (КГ). 2я – экспериментальная группа (ЭГ).

В экспериментальной группе учебный процесс проводился с внедрением комплексов упражнений, разработанных нами и направленных на развитие физических способностей. Определение эффективности внедрения этих комплексов осуществлялось путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, где учебные занятия по физической культуре проводились по общепринятой программе. Период исследования сентябрь 2022 – май 2023 г. Исследование проводилось в 3 этапа ( рисунок 1 ). На первом этапе, определялось общее направление исследования, проводился подбор и анализ научно-методической литературы по данной теме, разрабатывалась программа исследования, осуществлялся выбор методики исследования. В октябре 2022 г. проводилось тестирование точности двигательных действий. На втором этапе, в период с ноября 2022 по апрель 2023 г., была применена методика проведения тренировочного процесса, направленная на развитие физических способностей. В марте 2023 г. мы провели повторное тестирование точности двигательных действий. Третий этап был посвящен

аналитическому обобщению полученных исследовательских данных и оформлению квалификационной работы.

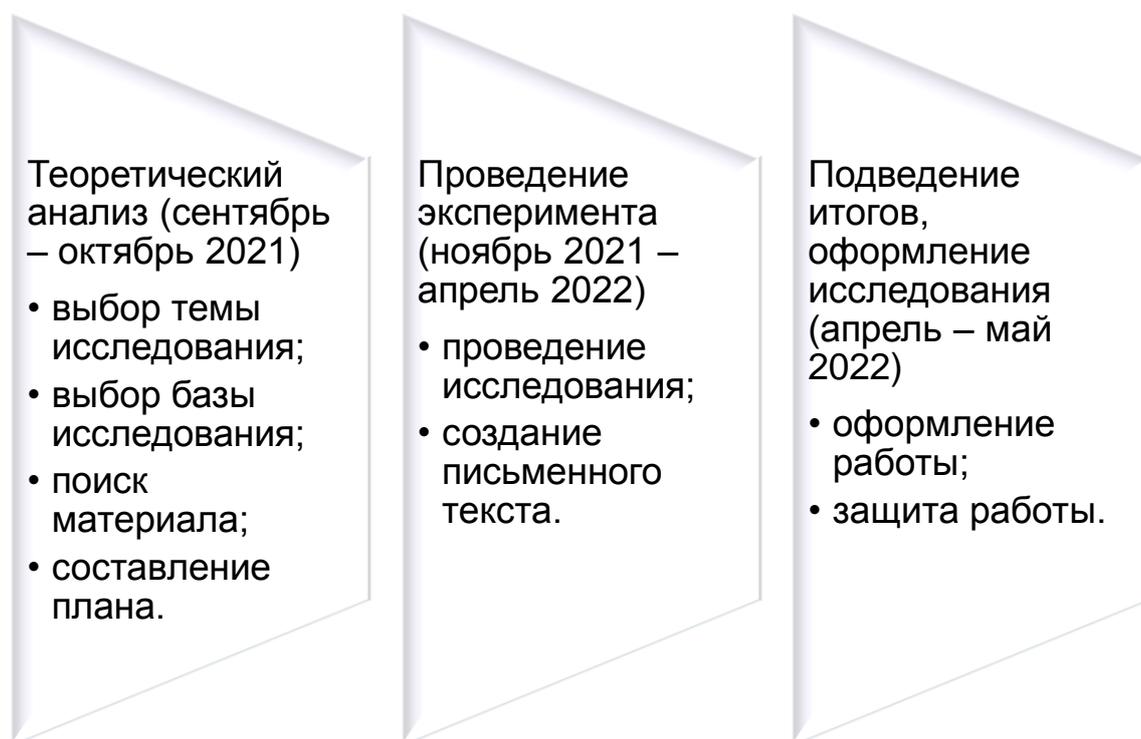


Рисунок 1 – Общая схема проведения эксперимента

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольные испытания.

**Анализ литературных источников** позволил определить направление работы, сформулировать задачи исследования, выбрать наиболее рациональные пути их решения. Изучение и анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, подтвердил её актуальность и позволил сформулировать рабочую программу.

В процессе работы над выбранной темой анализировались монографии, учебно-методические пособия, сборники научных статей,

диссертационные работы, авторефераты и периодическая печать, освещающие важнейшие проблемы совершенствования функциональной подготовки в различных видах спорта.

**Педагогическое наблюдение** осуществлялось на базе МОУ Байрамгуловской СОШ Челябинской области Аргаяшского района в течение 2022-2023 гг. Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и её содержанием.

**Педагогический эксперимент.** Для определения эффективности применения этой программы был проведён педагогический эксперимент, суть которого является использование специальных упражнений и игровых заданий при проведении внеурочных занятий по футболу.

Педагогический эксперимент является специально организуемым исследованием, проводимым, чтобы выяснить эффективность использования тех или иных приемов, видов, форм, средств, методов и нового тренировки и обучения. Педагогический эксперимент проведен нами с целью определения эффективности использования комплексов упражнений для развития физических способностей школьников 16-17 лет.

**Контрольные испытания.** Для оценки результатов уровня двигательных способностей обучающихся мы воспользовались комплексом тестов для баскетбола [41, 44]. Необходимо отметить, что тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;

- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;

- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Исследование уровня развития координационных способностей учащихся проводилось при помощи следующих тестов:

Тест №1. – Удары по мячу на дальность.

Каждый из 20 участников выполнял удары по мячу на дальность по 3 попытки. Засчитывалась лучшая попытка.

Тест №2. – Бег на 3 километра.

Все 20 участников пробежали 3 километра на время.

Тест №3. – Челночный бег.

Бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. Результат каждого тестируемого был зафиксирован.

Тест №4. – Ведение мяча.

Каждый из участников пробежал 30 метров, оббегая конус и возвращаясь обратно. Это упражнение выполнялось на время.

Тест №5. – Прыжки в длину с места.

Стандартное упражнение. Каждому участнику было предоставлено 3 попытки, засчитывалась лучшая попытка из трех.

2.3. Реализация методики управления процессом физической подготовки футболистов.

Учебные занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 2-3 раза в неделю по 90 минут согласно учебному плану.

В контрольной группе учебно-тренировочная деятельность проходила по стандартной программе, без изменений.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, которая направлена на развитие физических способностей.

Уроки проводились в спортивном зале. Для этого были подготовлены необходимое оборудование и инвентарь. Подготовка мест для занятий (приготовление оборудования и инвентаря), осуществлялась перед внеурочным занятием, уборка инвентаря организовывалась в заключительной части занятия. Далее следовала основная часть, в которой контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа по предложенной нами программе. В экспериментальные комплексы были включены различные вариации сложнокоординационных упражнений с элементами футбола, непосредственно игра в футбол, с изменёнными правилами.

В ходе исследования мы разработали игровой разминочный комплекс для подготовительной части занятия. Раз в неделю вместо стандартной разминки, чтобы повысить уровень физической активности занимающихся, тренировочное занятие начиналось с одной из перечисленных игр.

### **1. «Бабочка»**

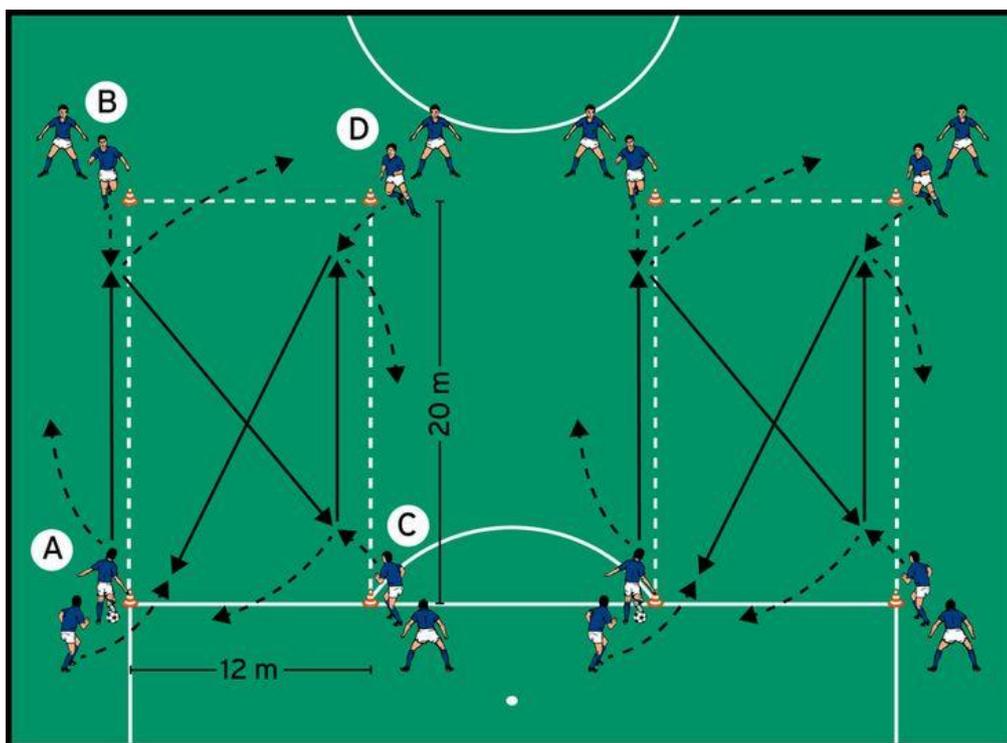


Рисунок 1 - Упражнение "Бабочка"

Упражнение «Бабочка» применяется на половине поля соперника с целью подготовки атакующего действия (см. Рисунок 1). Также её можно применять при выходе команды из-под прессинга.

При разучивании движения сначала действуйте без сопротивления, закрепляя траекторию перемещений, затем добавляйте пассивное сопротивление. Активную работу в схеме закрепите в товарищеской игре, сделав упор не на результат, а на отработку движений.

## 2. «Вертушка»

Упражнение «Вертушка» которое хорошо подходит для развития таких физических качеств, как быстрота и выносливость, также благодаря этому упражнению вырабатываются взаимопонимание между игроками.

## 3. «Восьмерка»

Для «Восьмерки» потребуются два конуса на расстоянии 1-1,5 метра. Мяч следует вести между конусами и обводить его снаружи, по контуру воображаемой восьмерки. Делайте маленькие шаги, иначе вы

рискуете потратить больше времени на движения и потерять мяч. Быстрее и правильнее научиться дриблингу будет, если делать маленькие быстрые шаги, держа мяч в поле зрения.

Поддерживайте правильное положение тела и будьте готовы к быстрой смене направления движения. Старайтесь нависать над мячом на слегка согнутых в коленях ногах, это позволит вам снизить центр тяжести. С низким центром тяжести легче делать резкие повороты. Не спешите, постепенно усложняйте «Восьмерку» по мере улучшения техники ведения мяча.

#### **4. Бег с резинкой на 30 метров**

Упражнение проводилось в экспериментальной группе по 10 раз за тренировку с интервалом в 45 секунд. Это упражнение хорошо подходит для развития таких физических качеств как быстрота и сила.

#### **5. Упражнение для развития силы удара при помощи резины**

Испытуемые выполняли упражнение с резиной (махи) по полторы минуты на каждую ногу. И так по 5 подходов с интервалом в 1 минуту 45 секунд.

#### **6. Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью подъема одной стопы**



Рисунок2 - Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью подъема одной стопы

Участник оббегает конусы при этом попеременно меняя внутреннюю и внешнюю сторону стопы. (Рисунок 2) 3 раза туда и обратно.

### **7. Бег на 5 километров**

Участники экспериментальной группы после занятия в общей группе пробегали кросс дистанцией в 5 километров без учета времени. С целью развития выносливости.

**Цель опытно-экспериментальной работы:** обосновать эффективность составленного комплекса специальных упражнений и заданий при проведении внеурочных занятий по футболу ; выявить динамику показателей физических способностей обучающихся при проведении занятий с использованием составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования предусматривалось решение следующих задач:

1) Проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность применения составленного методического обеспечения.

2) Выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при использовании составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

### **2.4. Результаты опытно-экспериментальной работы.**

Для определения начального уровня развития координационных способностей учащихся было проведено первое тестирование. Исходные показатели тестов представлены в таблице 3.

Обработка данных, полученных в ходе испытаний, осуществлялась методом математической статистики . Статистическая обработка данных состояла в расчете среднего арифметического

значения. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается. (Приложение 1 и 2).

Таблица 3 – Результаты первичного тестирования

№	Название теста	Результаты теста	
		Контрольная Группа	Экспериментальная группа
1	Удары по мячу на дальность (м)	65	70
2	Бег на 3 км (мин)	11,4	12
3	Челночный бег 3*10 (сек)	11,4	11,3
4	Ведение мяча (сек)	10	10,3
5	Прыжки в длину с места (см)	240	235

Изучив полученные данные, и сравнив два графика на данной диаграмме (рисунок 3 ), мы можем сделать вывод о том, что группы были сформированы равномерно, т.к. у экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента не было статистически значимой разницы показателей контрольных тестов, оценивающих двигательные способности.

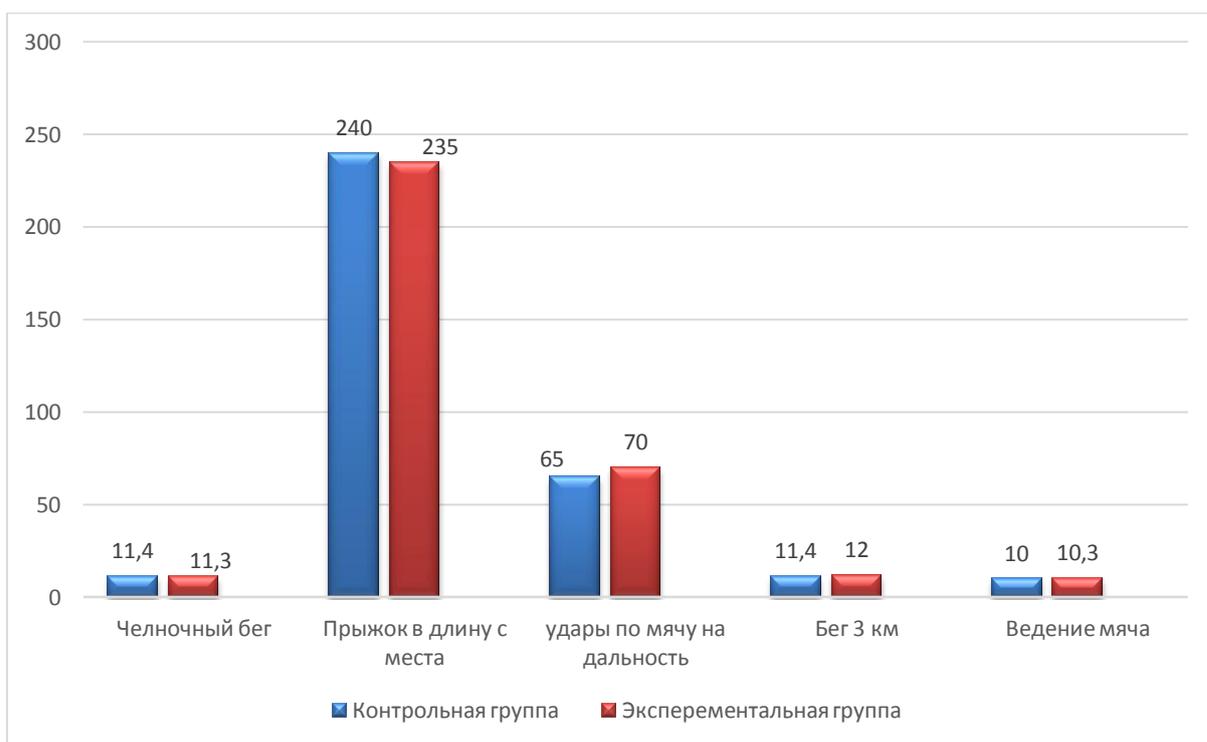


Рисунок3 - Результаты первичного тестирования

Для определения эффективности предложенной нами методики, направленной на развитие двигательных способностей учащихся, было проведено вторичное тестирование. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования

№	Название теста	Результаты теста	
		Контрольная Группа	Экспериментальная группа
1	Удары по мячу на дальность (м)	68	75
2	Бег на 3 км (мин)	11,6	10,45
3	Челночный бег 3*10 (сек)	11,4	10,6
4	Ведение мяча (сек)	9,8	9,6
5	Прыжки в длину с	244	249

	места (см)		
--	------------	--	--

Для наглядности представления каждого теста, рассмотрим их отдельно. (Рисунок 4,5,6,7,8)

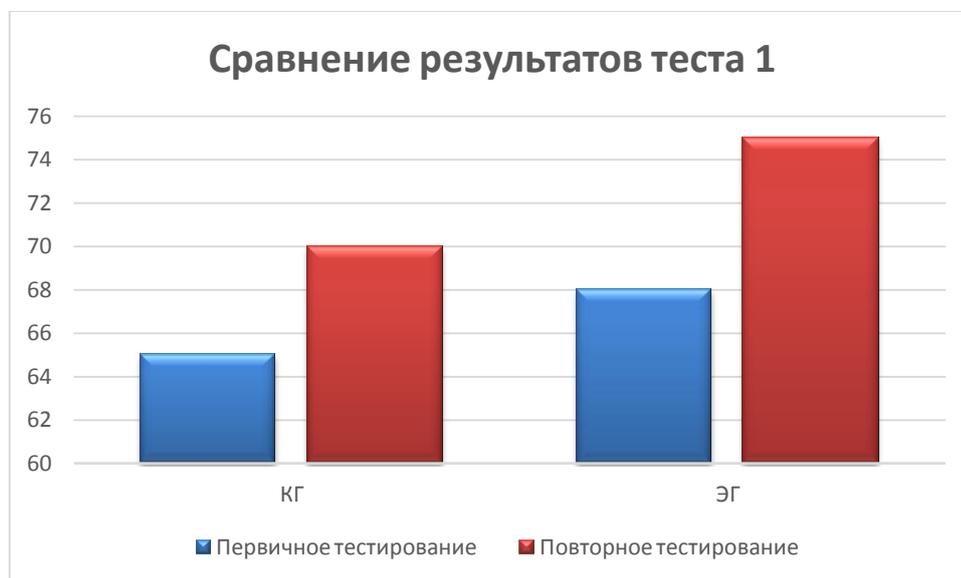


Рисунок4 - Удары по мячу на дальность



Рисунок5 - Бег на 3 км

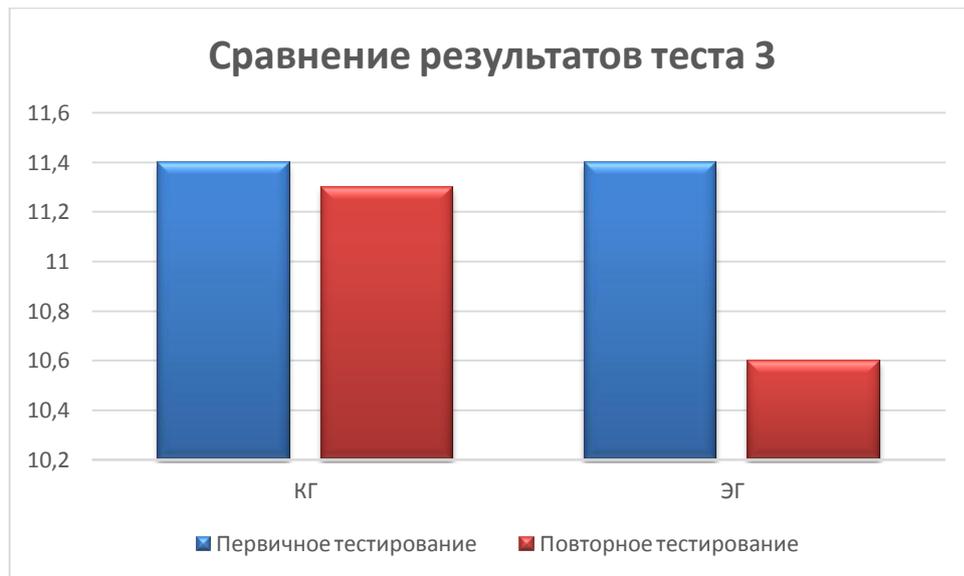


Рисунок6 - Челночный бег 3\*10



Рисунок7 - Ведение мяча

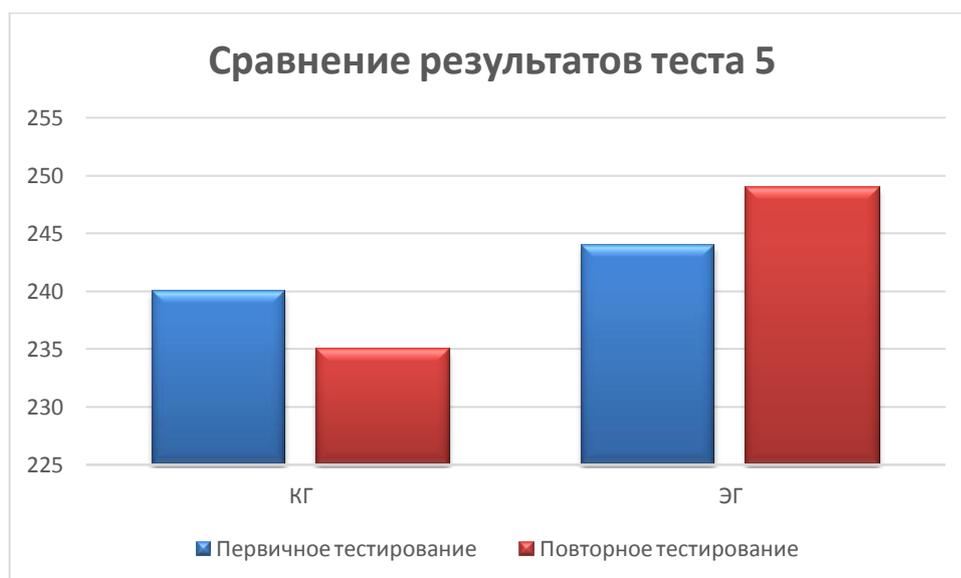


Рисунок8 - Прыжки в длину с места

Наглядно изменения эффективности тестов у испытуемых контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента представлены на Р исунке 9 . На котором мы наблюда ем наиболее существенные изменения.

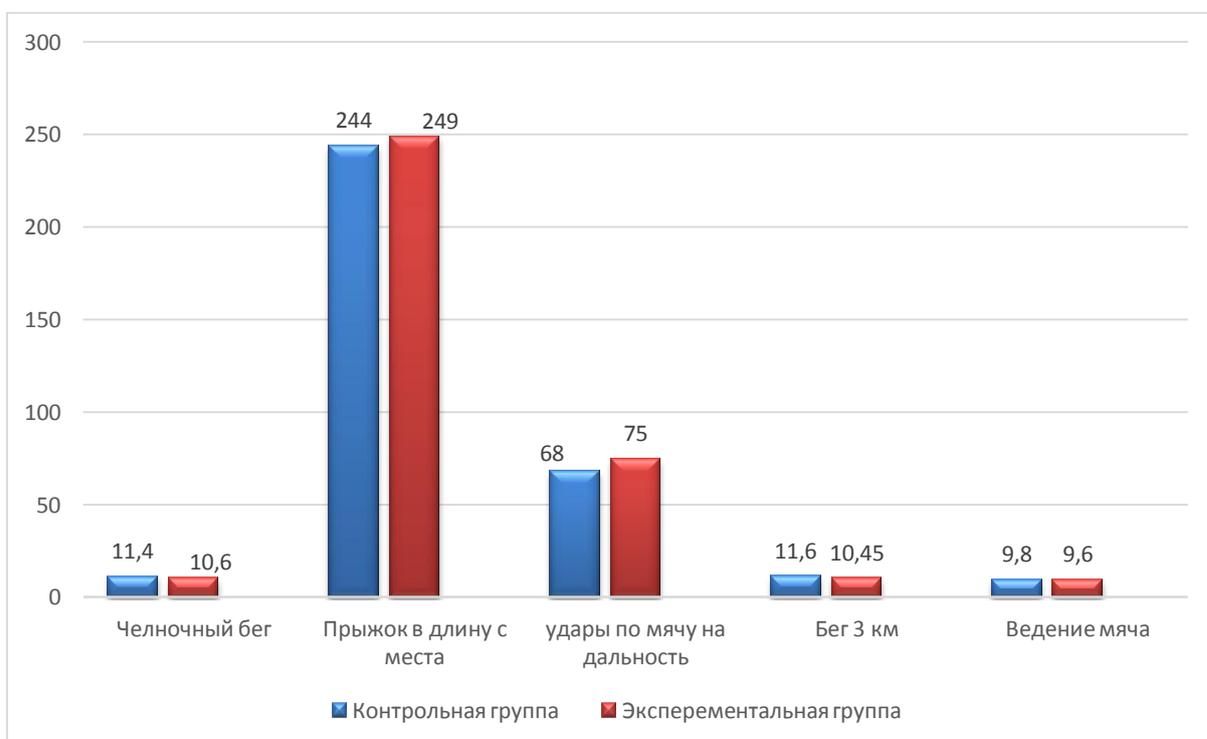


Рисунок9 - Повторное тестирование

На основании полученных данных можно наблюдать увеличение показателей контрольных тестов, которые оценивают

двигательные способности учащихся. Анализируя начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим небольшой прирост показателей в контрольной группе и более существенный прирост у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики, направленной на развитие двигательных способностей учащихся.

### Выводы по второй главе

Таким образом, изучив все показатели и сравнив их, можно сделать следующие выводы:

1. На начало опытно-экспериментального исследования уровень развития физических способностей обучающихся в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по показателям первоначального тестирования.

2. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена небольшая положительная динамика изменений показателей развития физических способностей в контрольной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности типовых программ занятий для обучающихся средней школы, где предусмотрены основные средства физической подготовки футболистов, но, не включающие использование специализированных комплексов.

3. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей развития физических способностей в экспериментальной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности учебно-тренировочной программы, в основе которой,

помимо, общих средств физической подготовки, широко использовались предложенные нами методика .

4. На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп средней школы, можно утверждать, что при практически равных показателях уровня развития физических способностей на начало опытно-экспериментальной работы, исключая возрастные и половые различия, уровень развития двигательных способностей детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования. Это является показателем рациональности проведенных вне урочных учебно - тренировочных занятий по футболу учащимися средней школы, с использованием комплексов специальных упражнений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества и специальная выносливость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей

индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей различного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у подростков различного биологического возраста, занимающихся футболом. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития двигательных качеств у подростков различной степени биологической зрелости, а также разработка дифференцированной методики развития двигательных качеств юных футболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Я считаю, что цели данной дипломной работы были достигнуты: полно и всесторонне исследовано физическое развитие и подготовленность школьников старших возрастов.

Так же были раскрыты и задачи, поставленные для изучения и исследования данной темы и написания дипломной работы: изучено и раскрыто физическое воспитание школьников различных возрастов как педагогического процесса, исследована физическая подготовка и физическое развитие школьников, юных футболистов, а так же выявлено влияние средств и методов физического воспитания и других факторов влияния учебно-воспитательной работы в школе на уровень физической подготовленности старших возрастов.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов И.В. Оценка уровня развития кинестетических координационных способностей у футболистов на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Аверьянов И.В., Горская И.Ю., Блинов В.А. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. — 38 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/64990.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Алиев Э.Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале ): учебное пособие / Алиев Э.Г., Андреев С.Н. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-9500183-1-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/83622.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебно-методическое пособие / Андреев С.Н. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 472 с. — ISBN 978-5-9500179-5-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/94124.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов : учеб. пособие для слушателей ВШ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — Москва : ГЦОЛИФК , 2007. — 127 с. —
5. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.

6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка – М., 2012. – 169 с.
7. Блинов В.А. Межличностные отношения в юношеских футбольных командах и пути коррекции конфликтов: учебное пособие / Блинов В.А., Арбузин И.А. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 138 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/65058.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
8. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Бойченко Борис Федорович ; НУФВСУ — Киев , 1985 . - 22 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов : уч. пособие / Ю. В. Верхошанский – Москва: Изд-во ИКЦ "Колос-с " , 2020 – 332 с. – ISBN 978-5-00129-094-0 .
10. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов : учебное пособие / К. Л. Вихров. – Киев : [б. и.] , 2000. – 44 с.: ил.
11. Воль, А. В. История футбола : учебное пособие / А. В. Воль. – Москва: [б. и.] , 2008. – 56 с.: ил.
12. Гилленберг Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини- футбол: учебное пособие / Гилленберг Ю.Ю., Межман И.Ф. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/73840.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
13. Голомазов С.В. Футбол. Биомеханические особенности выполнения быстрых перемещений с мячом: методические разработки для тренеров / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион,

2013. — 44 с. — ISBN 978-5-98724-163-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20722.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

14. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»: методические разработки для тренеров / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 24 с. — ISBN 978-5-98724-160-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20728.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

15. Голомазов С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов: методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 51 с. — ISBN 978-5-98724-135-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20732.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

16. Голомазов С.В. Футбол. Передачи мяча по навесной траектории : методические разработки для тренеров / Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Бен Саид Нуреддин. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 44 с. — ISBN 978-5-98724-168-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20734.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

17. Голомазов С.В. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов: методическое пособие / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 56 с. — ISBN 978-5-98724-144-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс

- IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20736.html> —  
Режим доступа: для авторизир. пользователей
18. Голомазов С.В. Футбол. Техника сильных ударов: методическое пособие / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 39 с. — ISBN 978-5-98724-141-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/20748.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
19. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, А. Стула — Москва: Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-55-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43907.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
20. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. Д. Скрипко, А. Стула— Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907239-8-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55568.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
21. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 200 с. — ISBN 978-5-906839-28-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65583.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
22. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно- метод. Пособие / В. П. Губа — Москва: Советский спорт, 2012. — 384 с. — ISBN 978-5-9718-0577-9.

23. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 375 с. — ISBN 5-7155-0365-6.
24. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология: курс лекций: учеб. пособие / Н.Н. Захарьева — Москва: Физическая культура, 2012. – 114с. – ISBN 978-5-9746-0145-3.
25. Зациорский, В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. И. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян. - Москва: ФиС, 2004. - 179 с. – ISBN 5-9746-0027-4.
26. Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: учебное пособие / Корягина Ю.В., Блинов В.А., Сиренко Ю.И. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 136 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65032.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
27. Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе: монография / Костюкевич В.М., Врублевский Е.П. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-907225-35-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98636.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
28. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / Кузнецов А.А. — Москва: Человек, Олимпия, 2008. — 168 с. — ISBN 978-5-903508-11-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27582.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

29. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет: уч. пособие / М. Кук. АСТ- Москва: Изд-во Астрель 2007. - 128 с. – ISBN 5-271-02518-7.

30. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / Лапшин О.Б. — Москва: Человек, 2014. — 176 с. — ISBN 978-5-903508-73-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27607.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

31. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие / Левченко Е.С. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 159 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63028.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

32. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт, 2020. – 342 с. – ISBN 978-5-906132-50-5.

33. Мелентьев В.П. Футбольные финты, уловки, трюки / Мелентьев В.П. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 64 с. — ISBN 978-5-906839-24-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55722.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

34. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: монография / В.И. Михалевский –Москва: Физическая культура / 2010 С. 112. – ISBN 078-5-9746-0129-3.

35. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество: учеб. пособие / В. С. Мухина. – 4-е изд. – Москва: Академия, 1999. - 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

36. Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой

квалификации: учебно-методическое пособие / С.Е. Банников [и др.]. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 52 с. — ISBN 978-5-7996-1662-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65954.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

37. Осипов С.В. Футбол. История, теория и методика обучения: учебное пособие / Осипов С.В., Мудриевская Е.В. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 90 с. — ISBN 978-5-8149-2520-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78489.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

38. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие /А.В. Петровский. — Москва: Просвещение, 1973. — 288 с. — ISBN 5-7695-1068-4.

39. Пешехонов Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок / Пешехонов Д.М. — Москва: Издательство «Спорт», 2023. — 138 с. — ISBN 978-5-907601-15-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128301.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - Москва: [б. и.], 2005. - 820 с.: ил.

41. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Плон Б.И. — Москва: Человек, Олимпия, 2008. — 240 с. — ISBN 978-5-903639-08-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27573.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

42. Правила вида спорта «Футбол»: приказ Министерства спорта РФ от 17 ноября 2021 г. № 901 /. — Саратов: Вузовское образование, 2022. —

374 с. — ISBN 978-5-4487-0909-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123609.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

43. Ральф Майер Силовые тренировки в футболе / Ральф Майер. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-59-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57799.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

44. Сергеев Г. В. Футбол: (техника, обучение, тренировка) : учеб.-метод. пособие / Г. В. Сергеев, М. М. — Москва : МГИУ, 2007. - 116 с. – ISBN 978-5-2760-1302-2.

45. Травкин Н.И. История футбола – Планета футбол. Путеводитель по странам и континентам: справочник / Н.И. Травкин; Олимпия-пресс. - Москва: Изд-во Terra-Спорт, 2002. – 335 с. — ISBN 5-93127-159-7.

46. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 /. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 28 с. — ISBN 978-5-4487-0892-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123637.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

47. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие /. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2017. — 119 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101078.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

48. Чесноков Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. — Москва: Физическая культура, 2011. — 400 с. — ISBN 978-5-9746-0149-1.

49. Чирва Б.Г. Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги»: методические разработки для тренеров / Чирва Б.Г. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 52 с. — ISBN 978-5-98724-137-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20730.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

50. Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами: методические разработки для тренеров / Чирва Б.Г., Красножан Ю.А. — Москва: ТВТ Дивизион, 2013. — 44 с. — ISBN 978-5-98724-155-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20737.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

51. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / Шамонин А.В. — Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0628-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20046.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей