

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Особенности построения тренировочного процесса у футболистов
начального уровня подготовки**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Максимов Евгений Андреевич,
обучающийся группы ОФК-2041
очного отделения

02.06.2022 Е.А. Максимов
дата Е.А. Максимов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

02.06.2022 И.Н. Пушкарева
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

02.06.2022 И.Н. Пушкарева
дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ФУТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности футболистов 6-9 лет.....	6
1.2. Характеристика технических действий в футболе.....	10
1.3. Методы и средства обучения техническим действиям футболистов на начальном этапе обучения	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1 Организация исследования	24
2.2 Методы исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время футбол является одним из наиболее популярных видов спорта во всем мире. Данный вид спорта требует от лиц, занимающихся им профессионально, высокого уровня развития всех физических качеств и способностей. Современный футбол предъявляет высокие требования к спортивной подготовке спортсменов. Проблема исследования физической и технической подготовки футболистов является одним из условий совершенствования процесса спортивной тренировки. Уровень спортивных достижений в футболе на современном этапе требует целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, которые способны обновить состав ведущих футболистов страны, а также поиска эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса. Подготовка современных юных футболистов – сложный и многолетний процесс, управляемый тренерами. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях с особой актуальностью выдвигает вопрос о разработке рациональных научно-обоснованных и практически эффективных методик тренировок. Анализ литературных источников показывает, что многие исследования по проблеме подготовки футболистов проведены в спорте высших достижений. В ряде проведенных научных исследований решались вопросы отбора в футболе, развития двигательных качеств, совершенствования технико-тактической подготовки, педагогического контроля за подготовленностью юных футболистов.

Исходя из этого научно-методическое обоснование, практическая разработка и внедрение методики развития двигательных качеств спортсменов является актуальным научным направлением в теории и методике физического воспитания в течение футбольной подготовки. Как известно, современный футбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма, физической и технической подготовке спортсменов. Рациональное управление тренировочным

процессом возможно только в условиях систематического контроля за развитием тренированности, в том числе по уровню физической и технической подготовленности. Вместе с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации процесса физической и технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения, когда закладываются основы техники футбола. Поэтому, подбор эффективных средств спортивной тренировки для совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов является актуальным.

Проблема исследования – каковы возможности внедрения средств скоростно-силовой и координационной направленности в работе тренеров детско-юношеских спортивных школ для развития физической и технической подготовленности юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: показатели физической и технической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: совершенствование физической и технической подготовленности футболистов средствами скоростно-силового характера и координационными средствами на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современную научно-методическую литературу по вопросу подготовки юных футболистов.
2. Определить уровень физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки.
3. Разработать практические рекомендации для совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов.

Гипотеза – мы предполагаем, что внедрение средств скоростно-силовой и координационной направленности в работе тренеров детско-юношеских спортивных школ будет способствовать эффективности

построения тренировочного процесса у футболистов начального уровня подготовки.

Теоретическая значимость исследования – в работе рассмотрены особенности технико-тактической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки, раскрыто содержание методов и средств, направленных на техническую подготовку спортсменов.

Научная новизна данной работы заключается в том, что расширены и дополнены данные научной литературы о влиянии скоростно-силовых и координационных упражнений, которые способствуют совершенствованию физической и технической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки. Усовершенствована программа подготовки футболистов на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость данной работы в том, что внедрение средств скоростно-силовой и координационной направленности в работе тренеров детско-юношеских спортивных школ будет способствовать совершенствованию физической и технической подготовленности юных футболистов. Результаты работы внедрены в тренировочный процесс детско-юношеской спортивной школы.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературных источников, приложений. Основной объем работы составляет ... страниц. Список литературы содержит 30 наименований.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ФУТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

1.1. Анатомо-физиологические особенности футболистов 6-9 лет

Возраст (6-9 лет) связан со значительными изменениями в жизни ребенка: начинаются регулярные занятия в школе, занятия в спортивных секциях, а значит, растет умственная и физическая активность. Организм ребенка в этом возрасте характеризуется низкой работоспособностью, быстрой утомляемостью, из-за чего происходит недостижимое гармоничное развитие деятельности всех систем. В этом возрасте происходит активное развитие центральной нервной системы. Масса мозга составляет 75-80% от массы мозга взрослого человека. Наиболее интенсивно функционально развивается кора головного мозга аппарата регуляции подвижности. Завершено формирование функций мозжечка, который активно участвует в координации движений. Эти особенности центральной нервной системы являются основой для эффективного обучения новым движениям [7, 9].

Увеличение длины тела происходит неравномерно. В 7-летнем возрасте рост тела ребенка повышается до 7-10 сантиметров в год (первый скачок или первое расширение), а затем рост будет уменьшаться и длина тела (8-10 лет) вырастет на 3-4 сантиметра в год, когда рост тела поднимется больше его массы, и это происходит, в основном, для увеличения длины стопы. На изменение длины тела существенно влияют социальные факторы, и в частности спорт. Так, длина тела 8-летних юношей-футболистов увеличивается на 7,2 см в год занятий спортом (в среднем с 133,1 см до 140,3 см), 9-летних - на 5,5 см (139,0 см до 144,5 см), 10-10-летних - на 10,3 см. В тоже время следует отметить, что физические упражнения и, в частности, прыжки способствуют развитию точек роста [10].

Продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно. Суставы обладают большей подвижностью. В младшем школьном возрасте изгибы позвоночника со временем могут деформироваться: шейный и поясничный лордоз, грудной кифоз. Все это требует постоянной коррекции осанки с помощью физических упражнений. Позвоночник – крайне подвижен, и в частности, до 8-9 лет. Благодаря тому, что кости не содержат большого количества хрящевой ткани, а суставы обладают высокой подвижностью, у детей в этом возрасте создаются все условия для эффективного развития гибкости, двигательных качеств, что немаловажно при игре в футбол.

Особенности костеобразования и, в частности, неполное окостенение и сращение костей учитываются при организации и выполнении учебных занятий. Следует помнить, что резкие удары при движении, прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и неравномерное сращение, а чрезмерная неосторожная нагрузка на нижние конечности может привести к плоскостопию [6, 9]. Дети в этом возрасте особенно интенсивно растут и развивают функциональные мышцы. Мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела и движение пальцев рук и ног, развиваются более эффективно.

Глубокие мышцы спины и брюшного пресса развиты относительно слабо, мышцы-сгибатели туловища и ног значительно увеличатся. Абсолютный вес юных футболистов составляет 28,6 кг 8-летних в начале тренировки по футболу, 32 кг 9-летних, 33,9 кг 10 лет, а совокупный годовой темп прироста 4 кг 8-летних, 4 кг 9-летних и 8 кг 10-летних детей соответственно. Мышцы мальчика 8 лет составляют 27% массы тела, 9 – 29%; в 15-33% и 18 лет - до 44%. В то же время увеличивается мышечная масса, улучшаются также их функциональные свойства, которые значительно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет [25].

Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы в этот период характеризуются следующим: объем сердца увеличивается относительно

медленно по сравнению с размерами просвета сосудов. Масса сердца мальчиков в возрасте 7-8 лет составляет 96 г, а 9-10 лет - 111 г, что в два с половиной раза меньше, чем у взрослых. Задержка развития, массы и объема сердца по сравнению с объемом сосудистой системы является одной из основных причин относительно низкого кровяного давления. По тем же причинам при физических нагрузках ваше кровяное давление повышается значительно меньше, чем у взрослых.

С возрастом частота сердечных сокращений постепенно замедляется: в 7-8 лет она составляет в среднем 90 ударов в минуту, в 9-10 лет - 86 ударов в минуту [4]. Возрастное влияние на симпатическую иннервацию сердца усиливается, причем поэтому даже при низкой нагрузке частота сердечных сокращений (ЧСС) у детей растет в большей степени, чем у взрослых, и может достигать 200-220 ударов в минуту. При выполнении физических нагрузок у детей этого возраста сократительная способность сердечной мышцы недостаточна, работа сердца неэкономична, а функциональный резерв организма невелик. Поэтому необходимо очень осторожно варьировать нагрузку, в том числе и во время разминки [9].

Основные изменения происходят в дыхательной системе. У детей младшего школьного возраста объем легких увеличивается, так как увеличивается объем альвеол. В 7-8 лет, масса обоих легких составляет 300г, 9-10 лет – 395 г. Увеличивается жизненная емкость легких. Дыхательная система у детей очень лабильна: дыхание быстро меняется под влиянием различных внешних и внутренних воздействий [7]. Дети в этом возрасте еще характеризуются часто неадекватным устойчивым ритмом дыхания, малой глубиной, примерно одинаковым соотношением времени вдоха и выдоха с коротким перерывом. Физиологическая ценность такого дыхания невелика. Поэтому систему физических упражнений, начиная с разминочных упражнений, необходимо систематически выполнять серию дыхательных упражнений и, самое главное, научить правильно дышать. Частота дыхания у

детей в возрасте 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений дыхательного объема 163 мл.

С возрастом частота дыхания уменьшается, глубина дыхания увеличивается, а ритм дыхания стабилен. Также минутный объем дыхания невелик, но относительные значения выше, чем у взрослых. Адаптация дыхательной системы, с целью физической нагрузки, малоэффективна: однако при увеличении мышечной массы нагрузка сопровождается большим увеличением дыхания и потребления кислорода, хотя их способность мобилизовать эти функции бессмысленна. Это связано с тем, что вентиляция легких у детей во время работы растет в основном по чистоте, а не по глубине дыхания. Кроме того, у ребенка также меньше кислородная емкость крови [7].

Энергообмен у детей в этом возрасте значительно (в 2 – 2,6 раза) выше, чем у взрослых, что связано с усилением пластических процессов, вызывающих увеличение массы тела и отдельных органов, а также более интенсивной и неэффективной работой дыхательной и кровеносной систем. Это также объясняет высокое потребление энергии (по сравнению со взрослыми) на одну и ту же работу. Таким образом, младший школьный возраст первая фаза анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка.

Этот возрастной период благоприятен для того, чтобы развить почти все особенности организма и координационные способности. В силу особых особенностей центральной нервной системы, и в частности пластичности, дети в этом возрасте обладают высокими способностями к овладению техникой движений, что определяет основное направление физической подготовки – развитие моторики, определяющей технические движения. Дети младшего школьного возраста также легко адаптируются к скоростным и силовым нагрузкам. Скоростно-силовые тренировки положительно влияют на физическое развитие и двигательную подготовленность детей. После овладения такими скоростно-силовыми упражнениями, как прыжки,

различные приемы подбора мяча или другие необходимые технические приемы скоростно-силового характера, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что речь идет о неполных процессах окостенения и возможном смещении ядра окостенения [7].

Развитие моторики детей школьного возраста происходит неравномерно и прямолинейно по хронометру. Каждое качество имеет свои особенности как в периоды ускоренного развития, так и в периоды стабилизации и даже упадка. Мобильность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Именно в это время особое внимание следует уделить его развитию.

1.2. Характеристика технических действий в футболе

Прежде чем приступить к тренировкам, тренер должен знать и всегда помнить, что ребенок не является уменьшенной копией взрослого, а потому не стоит копировать взрослых в классе, хотя и с меньшей дозой, потому что организм взрослых и детей по-разному воспринимает одни и те же упражнения [2, 4]. Только в результате применения наиболее эффективных методов обучения и тренировки, учитывающих закономерности возрастного развития систем организма, можно полностью решить проблемы подготовки футболистов высокого класса, а также положительно повлиять на морфофункциональное состояние организма, изменения в организме ребенка.

Техническая подготовка включает в себя обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, приемов и элементов футбола. Для того, чтобы обеспечить повышение подготовки юного футболиста в процессе многолетней тренировки, необходимо правильно определить этапы конкретных промежуточных задач и целей, а также найти необходимые методические приемы для их осуществления. Процесс усвоения материала должен проходить в строгой последовательности, с использованием

упражнений соответствующей сложности, которые способствовали бы планомерному становлению техники.

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на три этапа, которые определяют будущую техническую вооруженность. Данная классификация в общем виде представляет этапность учебной деятельности, а также систему целей учебно-тренировочной работы футболистов [8, 10].

Первый этап – это когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приемов футбола и усвоение широкого арсенала двигательных навыков. Этап характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом без сопротивления и др., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Техническая подготовка-многолетний процесс, в течение которого меняются все показатели, как, впрочем, и способности занимающихся. Достижение дополнительных физических качеств требует постоянного совершенствования выполнения того или иного технического приема. Поэтому методы изучения некоторых элементов на начальном этапе подготовки не всегда соответствуют следующим необходимым требованиям.

В дальнейшем изучение элементов или приемов происходит с минимальным временем на обработку мяча, добавлением обманных движений, уменьшением плоскости выполнения, конкретизацией заданного способа обработки, введением элементов или сочетания нескольких. На этом этапе закладывается основа техники футбола, которая является фундаментом дальнейшей специализации.

Известно, что только путь многократных повторений является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Если коротко сформулировать, то происходит переход количества труда в ее

качество, но ни в коем случае ни километры, ни частота пульса не является составляющим процесса начального обучения.

В основе развития двигательных качеств на этапе специализации лежит использование способностей организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся действий происходит формирование основных структур движений. Чем большим количеством движений овладевает юный футболист, тем легче ему будет усвоить множество технических приемов.

Хорошие двигательные качества ребенка – это когда движения экономны и естественны, одним словом, это способность управлять своим телом во время игры. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств.

Второй этап отличается углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые с учетом специфики футбола должны быть максимально приближены к реальным условиям игры. При тренировочных нагрузках [3], когда организм ребенка находится в состоянии утомления, техника претерпевает значительные изменения. Прочное овладение техникой, как и двигательными навыками, основная задача этапа обучения.

Чем прочнее и стабильнее выполнение приемов, тем меньше футболист уделяет внимание техническому действию в игре. Физическая подготовка футболистов на этом этапе обучения строится с учетом как направленного действия на необходимые для футболиста качества, так и подготовки, которая способствует разностороннему развитию организма.

К обучению сложным двигательным действиям следует приступать только тогда, когда соответствующие упражнения в достаточной степени усвоены.

Третий этап – группы спортивного совершенствования. В тренировочном процессе основной становится интенсивность, а основным

принципом является методическая связь технической подготовки с физической и тактической. То есть, видим, что на начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки всех игроков независимо от амплуа. Дальнейшая интенсификация подготовки спортсменов, значительное увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в современном футболе требует разработки и внедрения новых технологий, обеспечивающих оптимизацию тренировочного процесса.

При этом увеличивается скорость и плотность выполнения технических приемов, что в свою очередь предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Анализ тренировочной деятельности юных футболистов позволил выявить потребность в коренном улучшении качества физической подготовки юных футболистов, поиска и воплощении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки [1,2].

Необходимость решения указанных задач и объективная потребность в проведении дополнительных исследований определяют содержание нашего исследования, нацеленное на научное обоснование эффективной методики развития силовых способностей у юных футболистов.

Игровая деятельность футболиста зависит от уровня его физической подготовленности, которая является основой для проявления высокого технического мастерства. В свою очередь, уровень физической подготовленности определяется развитием двигательных качеств. Основой игровой деятельности и специальной физической подготовки футболистов является уровень развития силовой подготовленности, которая существенно влияет на эффективность выполнения технико-тактических действий [5].

Во время проведения учебно-тренировочных занятий по футболу используются следующие средства физической подготовки:

1. Специальные средства.

Общая выносливость: ведение мяча в медленном темпе; игра в «квадрат» 4x2 и 3x1; игры и игровые упражнения, во время которых ЧСС находится в пределах 130 - 150 ударов в минуту.

Смешанная выносливость: игра в футбол на футбольном поле обычных размеров; игровые упражнения - 4x4; 5x5; 7x7 на 1/2 поля; игры и игровые упражнения технико-тактического характера, во время которых ЧСС находится в пределах 150 - 180 ударов в минуту.

Скоростная выносливость: игры и игровые упражнения технико-тактического характера, во время которых применяется ускорение с мячом на различные дистанции (от 10-15 до 50-70 м). При этом, интервалы отдыха меньше по сравнению с упражнениями, которые направлены на развитие скорости.

Скоростная выносливость (дистанционная): игровые упражнения технико-тактического характера, которые по интенсивности находятся в пределах 85-100% от максимальной, а время исполнения не превышает 1,5-2 минуты.

Скорость: игровые упражнения технико-тактического характера, при которых применяется ускорение с мячом на различные дистанции (от 10-15 до 50-70 м). При этом пауза отдыха по продолжительности должна быть такая, чтобы скорость от повторения к повторению не снижалась.

Скоростно-силовая выносливость: игровые упражнения технико-тактического характера, во время которых юные футболисты выполняют прыжки, подскоки, ускорения на короткие дистанции (до 10 м) в максимальном темпе; удары в неподвижный мяч, вброс мяча и тому подобное [14].

Сила: ведение мяча с «всадниками»; применение в игровых упражнениях отягощений, масса которых не превышала $1/3-1/2$ массы тела школьников.

2. Неспецифические средства.

Общая выносливость: кроссы; спортивные и подвижные игры, во время которых ЧСС футболистов 15-16 лет находится в пределах 130-150 ударов в минуту.

Скоростная выносливость (спринтерская): подвижные игры, во время которых ускорение выполняются на различные дистанции (от 10-15 до 60-70 м) с сокращенной паузой отдыха; различные эстафеты.

Скоростная выносливость (дистанционная): бег с субмаксимальной скоростью на 200, 300, 400, 800 м и паузой отдыха между повторениями от 2-3 до 5-6 мин. в зависимости от длины отрезка.

Скорость: подвижные игры и различные эстафеты, во время которых ускорение выполняются на 15-70 м, а продолжительность паузы отдыха способствует удержанию скорости бега на уровне близком к максимальному.

Скоростно-силовая выносливость: прыжки; подскоки; ускорения на короткие расстояния (до 10 м); ускорение с прыжками через легкоатлетические барьеры; упражнения с отягощениями, которые выполняются с максимальной и субмаксимальной скоростью.

Сила: упражнения с отягощениями, которые выполняются с минимальной скоростью исполнения.

Основным средством развития специальной силы у юных футболистов является метод повторных усилий с постепенным увеличением сопротивления и скорости движения, периодическим выполнением упражнений, близких к средней и повышенной интенсивности, к моменту появления локальной и общей усталости, что нарушает целесообразную координацию движений. При длительном и большом объеме силовой нагрузки снижаются скорость и координация движений, а также способность мышц к «взрывным усилиям» [21].

В годовом цикле тренировки юных футболистов физические качества развиваются в такой последовательности: в начале первого этапа (вовлекая микроциклы) происходит восстановление силовых возможностей (метод повторных усилий) в конце первого и начале второго этапа повышается общесиловой потенциал (метод прогрессирующих обременений, максимальных динамических повторных усилий с использованием ударных тренировочных нагрузок), в конце второго этапа и начале третьего продолжается наращивание общего с переходом на специальный силовой потенциал с использованием соревновательных скоростно-силовых упражнений (метод ударных тренировочных силовых нагрузок сочетается с развитием « взрывной» силы и скоростных возможностей), в конце третьего этапа повышение силовых возможностей происходит за счет динамических соревновательных упражнений преимущественно скоростно-силовой направленности, в соревновательном мезоцикле силовые качества поддерживаются за счет специальных подготовительных упражнений в зависимости от календаря соревнований; в межигровых мезоциклах силовая подготовка постепенно наращивается за счет общей атлетической подготовки и специальных упражнений с использованием индивидуального подхода; в переходном периоде уровень силовой подготовки снижается и поддерживается на среднем уровне за счет упражнений с гантелями, прыжков на открытом воздухе.

1.3. Методы и средства обучения техническим действиям футболистов на начальном этапе обучения

В традиционной практике технической подготовки юных футболистов формированию полноценной ориентированной основы обучаемых технических приемов уделяется недостаточное внимание. Поэтому обучаемые спортсмены не только допускают большое количество

двигательных ошибок, но не могут самостоятельно, без помощи со стороны тренера, заметить эти ошибки и внести необходимые коррективы.

Задачами первого этапа являются:

1) формирование представления (логического, зрительного и двигательного образа) о способах выполнения базовых элементов техники футбола;

2) формирование мотивационной и координационной готовности к обучению.

Для решения этой задачи используются разработанные специальные карточки, в которых содержится информация о способе выполнения разучиваемого двигательного действия (в виде текста и рисунков).

Выделение в опорных карточках двух видов знаний (усвоенных и усвоенных) существенно облегчает процесс практического овладения двигательным действием. Во-первых, они опираются на имеющийся двигательный опыт (выполнение усвоенных ранее частей осуществляется при меньшей роли сознания, практически автоматизированно). Во-вторых, они могут сосредоточиться на сознательном контроле выполнения новых элементов. В-третьих, известные и новые элементы без особого труда органически сочетаются в структуре разучиваемого целостного действия.

Обучение техническим элементам осуществляется с помощью словесных методов (рассказ), методов обеспечения наглядности (показ) и метода практического упражнения.

Для практического усвоения частей техники применяются подводные упражнения. Большое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие «чувства мяча»: упражнения с катанием мяча; упражнения с толканием мяча; упражнения с ударами мяча.

«Катание мяча».

Упражнения:

1) стоя на одной ноге, катить мяч подошвой к себе и от себя;

2) то же, но сменой опоры;

- 3) то же, но с продвижением вперед;
- 4) поочередно катить мяч от себя подошвой одной ноги и катить мяч к себе подошвой другой ноги;
- 5) то же, что в упражнениях 1-4, но мяч катится не вперед-назад, а в сторону опорной ноги;
- 6) не отрывая стопы от мяча, катить его в сторону опорной ноги и назад;
- 7) то же, но сменой опоры;
- 8) катание мяча внутренней частью подъема правой и левой ноги поочередно с изменением опоры;
- 9) то же, но с продвижением вперед, продвижением приставным шагом; с продвижением спиной вперед;
- 10) упражнения 1-9 выполняются с постепенным ограничением зрительного контроля.

«Толканье мяча».

Упражнения:

- 1) катить мяч вперед серединой подъема, не отрывая мяча от стопы, с последующим катанием под себя подошвой;
- 2) то же, но с изменением опоры;
- 3) то же, но с продвижением вперед;
- 4) сходное упражнениям 1-3, но мяч толкается внутренней частью подъема;
- 5) то же, но мяч толкается внешней частью подъема;
- 6) то же, но мяч толкается внутренней частью подъема;
- 7) то же, но мяч толкается внутренней частью стопы;
- 8) упражнения 1-7 выполняются с постепенным ограничением зрительного контроля.

Упражнения с ударами по мячу ногой (жонглирование):

- 1) подведение мяча серединой подъема вверх после отскока от земли;
- 2) поочередно правой и левой ногой;

- 3) то же без отскока от земли;
- 4) то же с изменением высоты подведения мяча (прием контрастных задач):
- 5) то же, но с продвижением вперед шагом, бегом;
- 6) упражнения 1-5 с чередованием подведения мяча серединой подъема и внутренней стороной стопы;
- 7) упражнения 1-5 с чередованием подвода мяча серединой подъема и бедром;
- 8) упражнения 1-5 с чередованием подвода мяча серединой подъема и серединой лба;
- 9) упражнения 1-5 с чередованием подвода мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром;
- 10) упражнения 1-5 с чередованием подвода мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром, серединой лба;
- 11) передачи мяча верхом в парах, применяя разные способы удара (серединой подъема, внутренней стороной стопы) и разные способы остановки мяча (серединой подъема, внутренней стороной стопы, бедром, грудью, серединой лба), на месте и в параллельном перемещении.

Задачами второго этапа являются:

- 1) формирование способности делать технические приемы на уровне умения;
- 2) формирование способности слаженно выполнять технические приемы в структуре целостного двигательного действия.

Для решения этих задач разрабатываются соответствующие тренировочные средства.

Формирование знаний и представлений об основных требованиях к рациональному согласованию технических приёмов с мячом осуществляется с применением словесных методов и методов обеспечения наглядности.

Для практического овладения техническими приёмами применяется метод практического упражнения.

Сначала упражнения выполняются в относительно стандартных условиях (методический прием «стереотипных задач»), далее для выработки пространственных и силовых дифференцировок при выполнении технических приемов с мячом применяются методические приемы «смежных задач», «контрастных заданий», «объединяющих задач».

Методический прием «смежных задач» предполагает незначительное изменение направления полета мяча, дальности, высоты траектории. В одном тренировочном занятии даются только два смежных задания.

Совершенствуя точность выполнения технических приёмов с мячом с помощью методического приема «контрастных задач», игрок должен в каждой новой попытке значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т.п.

Методический прием «сближающих задач», объединяет все перечисленные приемы. Его суть состоит в том, что после нескольких ударов, к примеру, трех повторений в одну цель, при ударах по воротам или на одно расстояние при передачах мяча (здесь будто прослеживается прием «стереотипных задач»), резко изменяются величина усилия, направление и дальность полета мяча (прием «контрастных задач»). Затем происходит постепенное возвращение к исходному заданию.

Задачей третьего этапа является формирование способности делать технические приемы и их сочетания в вариативных условиях скоростных передвижений по футбольному полю и взаимодействия с партнерами. Взаимодействие партнеров осуществляется во время игры через передачу мяча от одного игрока другому.

При этом игрок, владеющий мячом, может выполнять передачу в одно касание, после остановки мяча, после остановки мяча и ведения, после остановки мяча, ведения и обводки.

Игрок, принимающий мяч, может находиться на месте, двигаться в определенном направлении, оторваться от опекуна, совершить ложное открывание и затем неожиданно открыться в другом направлении.

Перечисленные варианты действий игрока, передающего мяч, и принимающего мяч, на этом этапе технической подготовки должны моделироваться в соответствующих технических упражнениях.

Передача мяча должна отвечать четырем требованиям: точности, силе, своевременности и скрытности.

Открытие игрока под передачу также должно отвечать четырем требованиям: осуществляться в свободную зону, на скорости, своевременно и неожиданно для опекающего соперника.

При взаимодействии первым начинает действовать игрок без мяча: он показывает своим перемещением куда, с какой скоростью и когда нужно передать мяч. Не считая того, он начинает открытие в тот момент, когда его партнер готов выполнить передачу.

В упражнениях на взаимодействие требование скрытности передачи и неожиданности открытия трудно выполнить, поэтому основное внимание сосредоточено на согласованности действий игроков во времени.

Игрок без мяча открывается в тот момент, когда его партнёр готов выполнить передачу, игрок с мячом выполняет передачу только после того, как его партнёр начал перемещаться в свободную зону. Скорость движения мяча должна быть высокой и согласовываться со скоростью перемещения игрока без мяча, которая также должна быть близка к максимальной.

Словесные методы и методы обеспечения наглядности применяются для объяснения детям основных требований к передающему игроку и открываемому под передачу игроку.

Для овладения умениями и навыками взаимодействия применяется метод практического упражнения. Словесные способы и способы обеспечения наглядности применяются для формирования у детей представлений о правилах оптимального сочетания технических приемов в структуре целостных игровых действий.

Задачей четвертого этапа является формирование способности надежно и эффективно применять технические приёмы в условиях игры при активном противодействии со стороны соперника.

Основными тренировочными средствами на этом этапе являются игровые и соревновательные упражнения.

Ценность игровых упражнений при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждое из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола. В игровых упражнениях осваиваются технические приемы, составляющие футбол. Игроки осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и в качестве игровых приемов, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью этих приемов.

В технической подготовке юных футболистов на этом этапе используются игровые упражнения с участием небольшого количества игроков. Это, с одной стороны, упрощает условия решения тактических задач, с другой, позволяет учащемуся совершать большое количество действий в единицу времени.

Словесные методы и методы обеспечения наглядности применяются для формирования знаний и представлений о способах решения тактических задач с участием 2-3 игроков. Как правило, это групповые тактические действия: передача мяча, комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча» и т.п.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы города Екатеринбурга. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 года по май 2022 года. В исследовании приняли участие 15 детей в возрасте 6-9 лет. Все участники исследования предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Исследования проходили в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2021 года). Посвящен изучению и теоретическом обобщению сведений по тематике исследования, анализа литературы и информационных источников по проблематике дипломной работы, что позволило обосновать цель и основные задачи, разработать методологически целесообразную схему исследования.

Второй этап (ноябрь 2021) направлен на проведение педагогического наблюдения. Задача заключались в изучении физической подготовленности футболистов. Одним из промежуточных задач был выбор и модификация контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности футболистов. На основании полученных результатов и математико-статистической обработки результатов педагогического наблюдения была разработана экспериментальная методика совершенствования силовых способностей футболистов, что по своей структуре и содержанию соответствуют их возрастным особенностям. Одним из промежуточных задач был выбор тестов для оценки уровня сформированности силовых способностей футболистов.

Третий этап (ноябрь 2021-май 2022 года) – проведение формирующего педагогического эксперимента в течение ноября 2021 года по май 2022 с привлечением детей детско-юношеской спортивной школы. С

целью выяснения эффективности разработанной методики и внедрения результатов исследования в спортивную практику осуществлена математико-статистическая обработка результатов.

Четвертый этап (май 2022 года) – был посвящен обобщению результатов исследования, формулировке основных выводов по материалам проведенных исследований, разработке практических рекомендаций по совершенствованию системы технической подготовки футболистов, оформлен текст работы.

2.2 Методы исследования

По результатам фундаментальных научных исследований установлено, что основой подготовки спортсменов является спортивная тренировка, включающая в себя физическую, тактическую, техническую, теоретическую, психическую и интегральную подготовку. Учитывая специфичность физической и технической подготовки начинающих футболистов и особенности соревновательной деятельности футболистов, целесообразно внедрять адекватные изменения и разрабатывать новые методические приемы совершенствования физической и технической подготовленности и внедрение новых методик.

Для оптимального решения задач исследование использовались:

1. Общенаучные методы теоретического уровня: анализ и обобщение литературных источников;
2. Документальный метод;
3. Методы эмпирического уровня: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
4. Методы математико-статистической обработки данных исследования.

Анализ научно-методической литературы разрешил определить: закономерности построения тренировочного процесса по развитию и

совершенствованию физических и технических качеств начинающих футболистов; имеющиеся средства и методы развития и совершенствования физических и технических качеств футболистов на этапе начальной подготовки.

Использование методов теоретического уровня позволило четко определить проблематику, конкретизировать объект и предмет исследования, сформулировать его гипотезу, цель и основные задачи.

Документальный метод. Документом называется специально созданный человеком предмет, который предназначен для передачи или хранения информации. Многие стороны физического воспитания и спорта находят свое отражение в различных документах (планах и дневниках тренировок, протоколах соревнований, руководящих материалах и сводных отчетах спортивных организаций, материалах инспектирования, учебных планах и программах, врачебно-физкультурных карточках и др.).

В нашем исследовании использован документальный метод для анализа учебной программы для ДЮСШ по футболу. По способу фиксации информации документ является печатным, по типу авторства – общественный, по статусу – официальным, по способу получения информации – естественный, по степени близости к эмпирическому материалу – повторным, по времени действия – действующим.

Педагогическое наблюдение. В исследовании использовалось по объему тематическое – что велось за технической и физической подготовленностью начинающих футболистов; по программе – основное, с четкой программой и способом фиксации полученных данных; по времени проведения непрерывное, что соответствует исследованной продолжительности явления; по стилю проведения невключенное, наблюдали со стороны, и не принимали личного участия в занятии; а также открытое – цель и задачи наблюдения были достаточно раскрыты участникам.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения:

1. Уровня физической подготовленности;
2. Уровня технической подготовленности.

Наблюдение с целью определения уровня физической и технической подготовленности проводилось после отдыха в течение двух тренировок: 26 - 28 октября и 17-19 февраля 2021-2022 года. Наблюдения продолжались с 15:00 до 17:00.

Определение уровня физической и технической подготовленности футболистов изначально проводилось с помощью тестов. Цель была поставлена получить данные по уровню физической и технической подготовленности футболистов. Для уровня физической подготовленности проводилось определение, скоростной и взрывной силы, общей выносливости, частоты движений, быстроты в целостных двигательных действиях, ориентирование в пространстве.

Бег 30 м с ходу. Тест определяет уровень развития быстроты.

Методика проведения: испытуемый после пробегания 20-30 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 30-метровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

Прыжок в длину с места. Проводится для определения уровня развития технических действий. Методика проведения: и.п. узкая стойка «ноги врозь», руки вверх испытуемый приседает и выполняет прыжок с двух ног на две в глубокий присед. Толчок ног и махи рук - максимальные. Замеряется результат по последнему касанию с точностью до 1 см.

Тройной прыжок. Испытуемый совершает разгон по дорожке до бруска для отталкивания. От бруска начинается выполнение прыжка и от этой же точки замеряется длина прыжка.

Прыжок вверх без замаха. Прыжок вверх с замахом. Используется для определения технических действий. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами,

прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Бег 60 м с хода. Тест определяет уровень развития быстроты. Методика проведения: испытуемый после пробегания 20-30 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 30-метровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

Бег 60 м с низкого старта. Старт выполняется из положения низкого старта с использованием специальных колодок. По команде «На старт» поставьте вперёд сильную ногу. Опираясь на колено сзади стоящей ноги, установите руки на поверхность дорожки.

Подтягивание на перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Вбрасывание аута. Инструкция: стоим лицом по направлению броска, бросаем из-за головы двумя руками, обе ноги касаются земли в момент броска и не обязательно всей подошвой, нельзя заступать в поле, можно стоять за линией или на ней.

Для оценки технической подготовленности спортсменов применяли следующие тесты:

1. Жонглирование мячом
2. Удары на точность в малые ворота
3. Удары на дальность
4. Ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой

5. Ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой.

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации и экспериментальной проверки авторской программы развития физических и технических качеств с помощью комплексного подхода. Педагогический эксперимент был с целью проведения формирующим, который предусматривал разработку новых теоретико-методических положений подготовки начинающих футболистов; по условиям – природным, что не предусматривал значительных изменений привычных условий проведения процесса подготовки спортсменов; по характеру – закрытым, по направленности – сравнительный, предусматривал изучение вопросов физической и технической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Разница в подготовленности спортсменов определялась согласно выбранным контрольным упражнениям для данного контингента участников эксперимента. Полученные результаты педагогического эксперимента дополняют теорию и практику подготовки юных футболистов. Исследований в направлении физической и технической подготовки футболистов с помощью комплексного воздействия. Однако, в дальнейшем они могут стать основой для сравнительных экспериментов.

Для экспериментальной группы была разработана программа физической и технической подготовленности с использованием комплексного подхода. Программой были заданы параметры нагрузки: интенсивность тренировочных воздействий их продолжительность, продолжительность и характер отдыха между упражнениями их соотношение и дозировка. Экспериментальное воздействие заключалось в использовании комплексного подхода для начинающих футболистов с целью повышения уровня физической и технической подготовленности.

Эксперимент проводился в течение нескольких месяцев с 24 октября 2021 года по 01 мая 2022 года. Начинающим футболистам, входившим в

экспериментальную группу и их тренеру, были предложены упражнения и комплексы упражнений и представлены методические рекомендации по их использованию в условиях тренировки команды. На данном этапе эксперимента тренировочное влияние было умеренное и осуществлялось в условиях трехразовых тренировочных занятий в течение недели. В течение педагогического эксперимента было запланировано, в соответствии с годовым календарем шестьдесят тренировочных занятий, которые объединялись в двадцать недельных микроциклов.

Методы математической статистики. С помощью методов математической статистики был упрощен процесс группировки результатов спортсменов в соответствии с полученными данными в контрольных испытаниях. Проводилась общая статистическая обработка материалов – нахождение основных статистических числовых совокупностей, оценка статистической достоверности полученных результатов и степень их согласованности; определялся коэффициент корреляции Брауэ - Пирсона. С помощью использования программного обеспечения («Microsoft Excel» для Windows) определялись: среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонения, стандартные ошибки средней величины т. д), что дало возможность наблюдать за динамикой данных и их процентным соотношением.

Применялись общепринятые статистические методы. При оценке статистических гипотез исходили из 5% уровня вероятности, которая обеспечивает необходимую точность в педагогических исследованиях. При проведении анализа руководствовались общими положениями, изложенными в пособиях по математической статистике.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале эксперимента в экспериментальной и контрольной группах было проведено тестирование по определению уровня развития технических действий качеств футболистов с использованием следующих контрольных упражнений: бег 30 м (с), прыжок вверх с места (см), тройной скачок (см), прыжок в длину с места (см), бег 60 м с хода (с), бег 60 м с низкого старта (с), подтягивание на перекладине (количество раз), прыжок с взмахом рук (см), бросание аута (м) (табл.1).

Таблица 1

Результаты тестирования физических качеств футболистов группы спортсменов

№	Показатели / группы спортсменов	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Уровень значимости, р
		X±S	X±S	
1	Бег 30 м с ходу	4,11 ±0,02	4,12 ±0,03	≥ 0,05
2	Прыжок в длину с места	2,27 ±0,06	2,28 ±0,06	≥ 0,05
3	Тройной прыжок	7,5 ±0,1	7,6 ±0,2	≥ 0,05
4	Прыжок вверх без взмаха	22,1 ±0,13	21,7 ±0,17	≥ 0,05
5	Бег 60 м с хода	8,1 ±0,1	8,2 ±0,1	≥ 0,05
6	Бег 60 м с низкого старта	8,6 ±0,1	8,5 ±0,1	≥ 0,05
7	Прыжок вверх с взмахом	31,1 ±0,13	31,3 ±0,23	≥ 0,05
8	Подтягивание на перекладине	15,6 ±0,4	15,9 ±0,5	≥ 0,05
9	Бросание аута	14,7 ±0,31	14,5 ±0,3	≥ 0,05

Анализ результатов таблицы 1 свидетельствует о наличии у спортсменов среднего уровня подготовленности, поскольку почти по всем показателям футболисты продемонстрировали среднестатистические значения по данным программы для ДЮСШ. Результаты констатирующего эксперимента указывают на необходимость разработки и внедрения в тренировочный процесс футболистов методики по совершенствованию технических действий на этапе специализированной базовой подготовки.

Рост конкуренции в соревнованиях по футболу на национальном и международном уровнях требует дальнейшего обобщения передового опыта и всестороннего научного обоснования системы подготовки футболистов. Важной составляющей совершенствования тактического мастерства футболистов в учебно-тренировочном процессе и повышение эффективности соревновательной деятельности является надлежащий уровень физической и технической подготовленности. Только систематическая тренировка по рационально разработанной программе физической и технической подготовки на всех этапах многолетней подготовки футболистов может обеспечить эффективное развитие физических и технических качеств.

Следует отметить, что обоснование авторской программы было проведено после основательного анализа программы ДЮСШ для футболистов на выбранном этапе подготовки.

Так, характеристика общепринятой учебной программы заключается в том, что в соответствии с существующей учебной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства задачами этапа подготовки является укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка устранения недостатков в физическом развитии, совершенствование техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка футболистов характеризуется широким применением различных средств и методов тренировки, а также упражнений различных видов спорта (легкой атлетике, плаванию подвижных и спортивных игр и

т.п.); используется игровой метод. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного учебного материала.

Во время технического усовершенствования в соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства нужно ориентироваться на использование значительного количества разнообразных подготовительных упражнений. Существует необходимость стабилизации техники движений и добиваться формирования устойчивой двигательного навыка. Укрепление здоровья детей, обучение основ техники и развитие физических качеств является направлением подготовки на этом этапе многолетнего усовершенствования.

Период занятий футболом для большинства спортсменов совпадает с периодом интенсивного возрастного развития. Этот фактор обязательно надо учитывать во время проведения занятий. Обучение техники в футболе в этом возрасте целесообразно с помощью с помощью целостного метода.

Соотношение основных показателей объема тренировочных нагрузок – количество: Тренировочных дней в году - 160-200; Тренировочных занятий в год - 160-200; Соревнований в год - 10-20; Тренировочных дней в неделю - 3-4; Занятий в день - 1. Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса является условным – планируется как сплошной подготовительный период. Соревнования проводятся без целенаправленной подготовки, но обязательно предполагается участие в них. Главным принципом построения учебно-тренировочной работы в группах подготовки являются: универсальность поставленных задач, выбор средств и методов применительно ко всем ученикам, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого ученика.

Целью планирования и содержания занятий в годовом цикле подготовки является создание условий для успешного обучения игре в

футбол. Основные программные материалы по видам подготовки предусматривают для физической подготовки: цель – содействие всестороннему физическому развитию ученика, формирование основных двигательных качеств.

Средства подготовки: строевые упражнения, упражнения на гимнастических приборах, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол) по упрощенным правилам, эстафеты с футбольными мячами, медицинбол (весом 1 кг), легкая атлетика, упражнения общеразвивающего характера и на координацию.

Техническая подготовка на этом этапе ставит перед собой следующие цели: овладение основными приемами техники игры, терминологией, что используется в футболе, правилами поведения во время тренировочных занятий и соревнований.

Обучение: ведение мяча различными частями стопы с разной скоростью и в разных направлениях, ударов и остановок мяча разными частями стопы, ударов головой, жонглирование, вбрасывание мяча руками.

Тактическая подготовка (1-3-й годы обучения).

Подвижные игры, по характеру схожи с игровой деятельностью футболистов, ведения и остановки мяча по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках, игровые упражнения с неравным количеством участников, закрывание соперника, ознакомление с фазами (атаки, защиты) игры, самостоятельное решение простых тактических задач, участие в соревнованиях на уменьшенных полях. Психологическая подготовка. Целью является формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. Главными методами психологической подготовки является психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогическое внушения, моделирование соревновательной ситуации.

Теоретическая подготовка имеет целью изучение упрощенных правил, индивидуальных групповых и командных действий в играх с меньшим

составом участников, на малых игровых площадках, самостоятельное решение простых игровых ситуаций. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрации наглядных средств, плакатов, стендов, учебных фильмов. Однако, в педагогическом эксперименте нашего исследования решалась цель – экспериментально проверить программу развития технических действий футболистов с использованием комплексного подхода в решении тренировочных задач.

Методологической основой авторской программы технических действий футболистов было использование сопряженного метода.

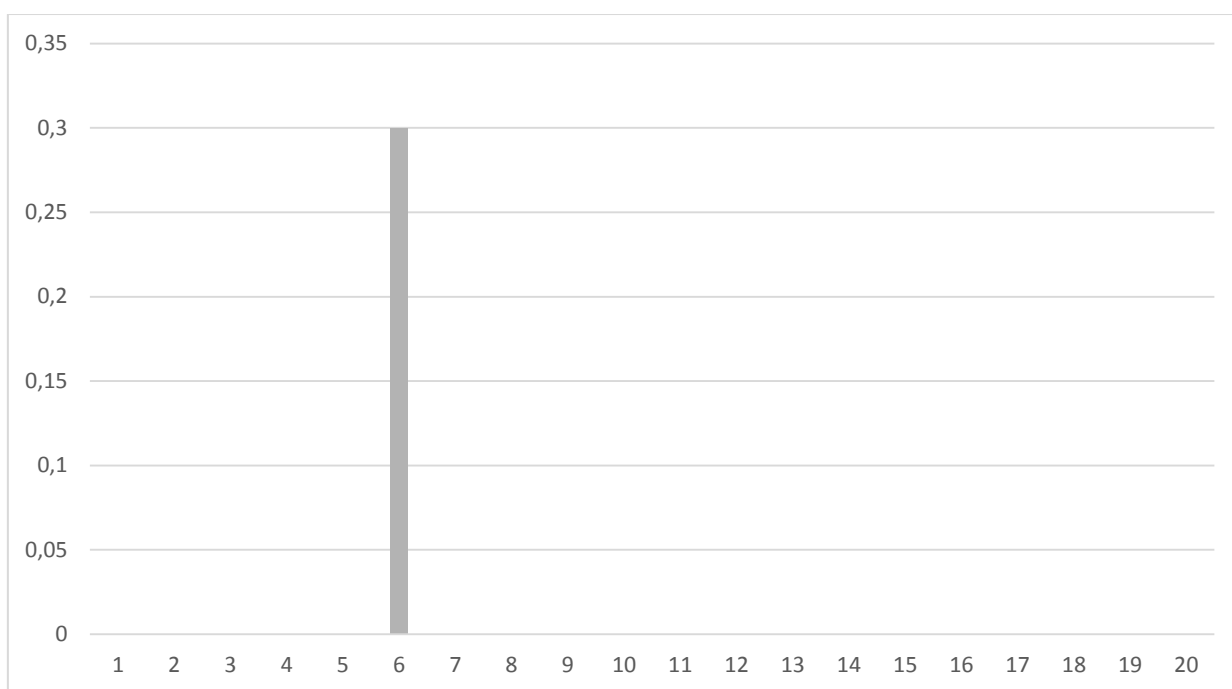


Рис. 1 Динамика интенсивности нагрузки в педагогическом эксперименте (макроциклов подготовки)

При разработке программы развития технических действий футболистов мы руководствовались фундаментальными положениями по структуризации тренировочного процесса на этапе подготовки. А именно – летний макроцикл должен состоять из длительного подготовительного периода.

Построение подготовительного процесса в мезоцикле позволило организовать его в соответствии с главными задачами этапа начальной

подготовки, обеспечить оптимальную волнообразность динамики нагрузок, сочетание различных средств и методов подготовки. Подготовительный период включал в себя четыре повторяющихся мезоциклов, которые состояли из пяти микроциклов.

Первый микроцикл по направленности был втягивающим, интенсивность которого превышала 60%, и он применялся на начале каждого мезоцикла. Основным направлением средств и методов этого микроцикла соответствовал общему направлению тренировочного процесса на этапе подготовки.

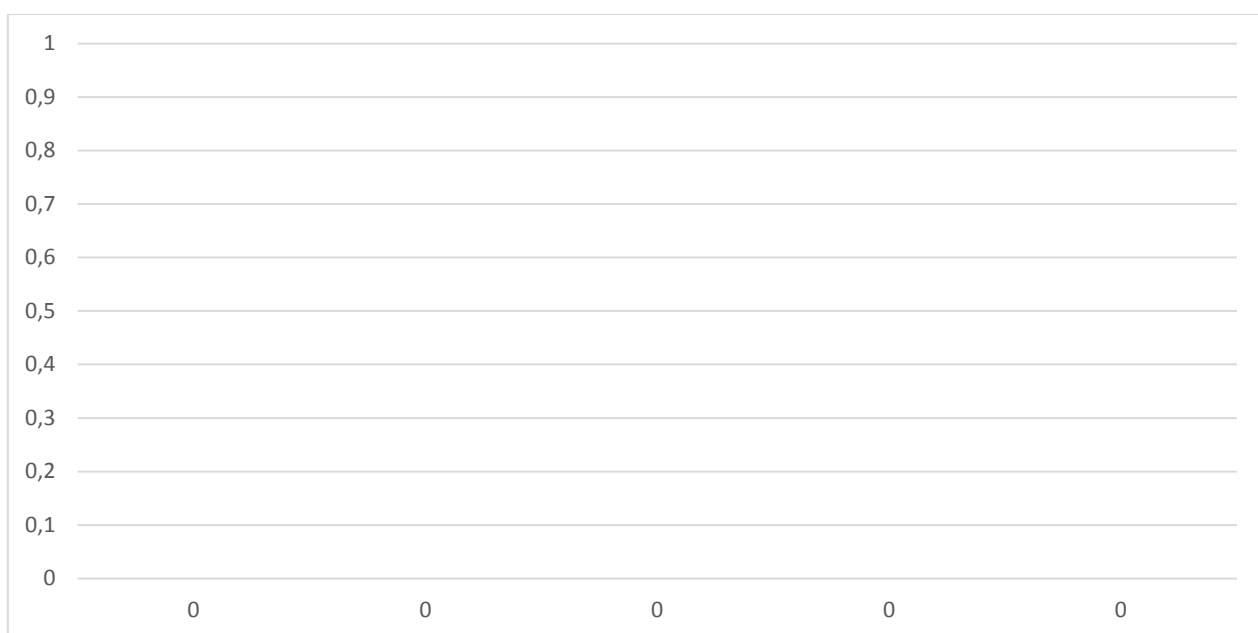


Рис. 2. Динамика интенсивности нагрузки в мезоцикле педагогического эксперимента

Во втором, третьем и четвертом микроцикле, которые были формирующими использовались различные средства такие как: удары по неподвижному мячу с места партнеру и выполнение ускорения, ведение мяча по прямой правой, левой ногой (поочередно), ведение мяча 3 x 10 м., передачи мяча во встречных колоннах, передача мяча в движении в тройках и др. В этом микроцикле также использовались спортивные и подвижные игры «охотник и зверь», игровое упражнение «6 x 6», эстафета от «круга к

кругу», подвижная игра «слалом с ударом по воротам», игровое упражнение «ветряная мельница» и другие.

Основной задачей этих микроциклов является стимуляция адаптационных процессов в организме футболистов. Пятый микроцикл носил восстанавливающий – поддерживающий характер интенсивность которого превышала 45%. Восстановительные микроциклы применялись в конце каждого мезоцикла. Основной задачей таких микроциклов было обеспечение оптимальных условий для протекания восстановления организма футболистов на этапе подготовки.

Футболисты двух групп (контрольной и экспериментальной) тренировались в режиме 7-дневных микроциклов с тремя тренировочными занятиями. Тренировочные занятия продолжались 60 мин. проводились на базе ДЮСШ. 1-2 тренировочные дни – носили развивающий характер и предусматривали различные формы соревновательных упражнений и подвижных игр. Тренировочные нагрузки в этих днях колебались от 75% до 85%.

Третий тренировочный день микроцикла – восстанавливающий который предусматривал активизацию восстановительных процессов после перенесенных нагрузок в предыдущих тренировочных занятиях и создание благоприятных условий для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций. Кроме того, в авторской программе предложено соотношение различных разделов подготовки в тренировочном процессе футболистов. Однако, количественное соотношение этих показателей соответствовало программе ДЮСШ для спортсменов данного этапа подготовки.

За время педагогического эксперимента в авторской программе соотношение видов подготовки в первом микроцикле составило: физическая – 40%, характеризующаяся широким развитием физических качеств, функциональными возможностями органов и систем организма слаженностью их проявления в процессе мышечной деятельности. На

техническую подготовку в первом микроцикле было выделено 45%. Это связано с тем, что от уровня технической подготовленности игроков зависит реализация стратегических планов команды. Только 3% отведено на тактическую, прежде всего, нужно овладеть физическими качествами и техническими приемами, а уже позже овладевать современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Задачами психологической подготовки на этом этапе многолетнего совершенствования является воспитание спортсмена и пути совершенствования психических качеств необходимых спортсмену в тренировке.

Теоретическая подготовка заняла 5% потому, что футболистам нужно рассказать и создать представление о том или другом техническом элементе или физическом качестве. Интегральная подготовка составляла 4%. Во втором микроцикле нами увеличен объем физической подготовки на 5% в отличие от первого. Это обусловлено тем, что физическая подготовка является одной из важнейших составных частей в тренировке футболистов.

Техническая подготовка может осуществляться футболистами только при условии овладения ими произвольными специализированными двигательными умениями и навыками, специфическими для данного вида спорта. Тактическая подготовка вместе с необходимым арсеналом технических приемов лежит в основе мастерства футболиста и включает в себя бесконечные варианты и умение наиболее эффективно использовать индивидуальные и групповые возможности футболистов во время игры. Теоретическая подготовка на этом этапе многолетнего совершенствования имела целью ознакомить футболистов с упрощенными правилами игры. Интегральная подготовка составляли лишь 3% том, что прежде всего на этапе начальной подготовки нужно развивать физические качества и техническое мастерство футболистов.

В третьем микроцикле физическая подготовка составляла 47%, потому что постоянная смена двигательных режимов и большая вариативность в характере нервно мышечных нагрузок в ряде игровых моментов

сопряженные с комплексом проявления некоторых физических качеств, объясняет высокий уровень требований. Техника в футболе – это искусство применять в игре наиболее эффективные, целенаправленно средства, приемы владения мячом в разных сочетаниях для достижения поставленной цели. Поэтому технической подготовке в этом микроцикле было предоставлено 40%. При современном высоком уровне спортивных достижений в борьбе равных соперников тактическая подготовка отдельных футболистов и команд в целом приобретает первостепенное значение.

Важной стороной психологической подготовленности спортсмена является его способность управлять уровнем своего возбуждения как к соревнованиям, так и во время них. Эмоциональное предстартовое возбуждение является положительным фактором, если не превышает оптимальных для данного спортсмена границ. Целью теоретической подготовки было изучение, индивидуальных групповых и командных действий в играх с меньшим составом участников. Интегральная подготовка составляла 3%. Целью физической подготовки в четвертом микроцикле было достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности различных органов и систем организма атлетически развитого спортсмена.

Футболисты в течение 90 мин. выделенных на соревновательную деятельность владеют мячом в среднем 2-3 мин. и соответственно для каждого игрока владение мячом и демонстрация своей техники, имеет столь исключительное явление, что игрок обязан использовать его с максимальной пользой для своей команды. Поэтому для технической подготовки было предоставлено 42% в этом микроцикле.

Особое место в процессе обучения юных футболистов отведено процессу воспитания индивидуальной и командной «Тактической грамотности» игроков. Ведь удачно выбранная тактика рядом с совершенной техникой и физической подготовленностью создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Под психологической подготовкой в этом микроцикле следует понимать систему мер, которые производят у спортсмена умение показывать свои лучшие спортивные результаты на соответствующих соревнованиях независимо от неблагоприятных факторов. Теоретическая подготовка имела целью самостоятельное решение простых игровых ситуаций во время учебной двусторонней игры в данном микроцикле. На интегральную подготовку было отведено 3%.

В пятом микроцикле техническая подготовка составила 43%, потому что способность к образованию четких представлений о движениях обуславливает эффективность реализации усвоенных умений и навыков. Общая физическая подготовка в этом микроцикле направлена на выполнение требований, диктуемых условиями игры (42%).

Тактическая подготовка является важным фактором, при равных показателях физической, технической и психологической подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. (5%). Целью психологической подготовки было управление функционированием организма для создания оптимальной готовности к эффективному усвоению технико-тактического мастерства, максимального проявления подготовленности, решительности, волевых качеств для победы в соревнованиях (3%). На теоретическую подготовку было предоставлено 2%, и на интегральную 5%.

Основным фактором влияния в экспериментальной программе было использование средств тренировки, которые сочетали комплексное развитие физических качеств и совершенствование технического мастерства футболистов. Поэтому, более подробно следует рассмотреть именно средства, которые использовались в педагогическом эксперименте. Большое значение в этом мезоцикле имеют тренировочные формы соревновательного упражнения, соревновательное упражнение можно рассматривать как наиболее выгодную показательную модель резервных возможностей спортсмена.

К общеподготовительным средствам в данном мезоцикле относятся упражнения, которые способствуют всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего усовершенствования. Специально-подготовительные упражнения носят вспомогательный характер при овладении спортивной техникой, также использовались имитационные упражнения.

В авторской программе нами были использованы такие упражнения как: удары по неподвижному мячу с места партнеру и выполнения ускорения, ведение мяча по прямой правой, левой ногой (поочередно), ведение мяча 3 x 10 м., передачи мяча во встречных колоннах, передача мяча в движении в тройках и др.

Также использовались спортивные и подвижные игры «охотник и зверь», игровая упражнение «6 x 6», эстафета от «круга к кругу», подвижная игра «слалом с ударом по воротах», игровое упражнение «ветряная мельница», «Учебная двух сторонняя игра» на площадке размерами 20x40 м. и др.

Комплексы подготовительной части занятия для футболистов экспериментальной и контрольной группы отвечали общепринятой программе. Что же касается заключительной части занятия, то комплексы упражнений были одинаковыми для всех участников группы и включали разнообразные упражнения, направленные на восстановление спортсменов после изнурительных тренировок, а в частности: ходьбу, легкий бег, различные потягивания и дыхательные упражнения.

Таблица 2

Типичный формирующий микроцикл для футболистов контрольной группы

День недели	Занятие	Преимущественная направленность	Продолжительность	Нагрузка

Понедельник	1-е	Развитие ловкости и координации движений; элементы акробатики, эстафеты подвижные игры. Обучение техники ударов и остановок мяча	60	Средняя
Среда	1-е	Развитие гибкости и ловкости. Обучение техники ведения мяча. Мини-футбол	60	Средняя
Пятница	1-е	Развитие скорости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение технике ведения мяча, и обводки	60	Средняя
Неделя	1-е 2-е	Теоретическое занятие согласно тематическому плану. Повышение общей физической подготовленности: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение техники ударов и остановок мяча. Мини-футбол	30 60	Средняя

Таблица 3

Пример упражнений в плане микроцикла для футболистов
экспериментальной группы

Содержание упражнения	Дозирование			
	Продолжительность	Интенсивность	Серии	
Подавать медицинбол броском обеими руками из-за головы;	12-15 с.	Темп выполнения упражнения скоростной	2 серии, в каждой серии 8-10 повторений	6-8
Игрок А лежит на спине, руки с медицинболом вверху, Сесть, ноги врозь, и	12-15 с.	Темп выполнения упражнения	2 серии, в каждой серии 8-10	6-8

бросить медицинбол игроку Б		скоростной	повторений	
Игрок А, лежа на спине, бросает медицинбол назад игроку Б.	12-15 с.	Темп выполнения упражнения скоростной	2 серии, в каждой серии 8-10 повторений	1-2
Игрок А бросает медицинбол игроку Б, лежащему на спине с согнутыми в коленях ногами. Тот, выпрямляя ноги, подошвами отражает медицинбол партнеру А	12-15 с.	Темп выполнения упражнения скоростной	2 серии, в каждой серии 8-10 повторений	1-2
Игрок А наклоняет туловище вперед, руки с медицинболом опущены вниз. Выпрямляясь, отклоняет туловище назад и бросает медицинбол назад игроку Б	12-15 с.	Темп выполнения упражнения скоростной	2 серии, в каждой серии 8-10 повторений	6-8
Игрок А отводит руки с медицинболом вверх-назад и, наклоняясь вперед, бросает медицинбол игроку Б	12-15 с.	Темп выполнения упражнения скоростной	2 серии, в каждой серии 8-10 повторений	6-8
Игровое упражнение «6 Х 6». Команды играют на одной половине на малые ворота.	10-12 мин.	Средняя	-	-

Для обоснования эффективности разработанной программы мы изучали темпы прироста показателей технических действий и физических качеств футболистов экспериментальной и контрольной групп по завершении педагогического эксперимента.

Таким образом основные особенности авторской программы с использованием комплексного подхода содержатся в следующих положениях:

1. Использование в экспериментальной программе сопряженного метода, что дало нам возможность оптимально использовать время занятий, которое затрачивалось отдельно на физическую и техническую подготовку в общепринятой программе.

2. Подбор углубленных игр для развития технических элементов (ведение, ударов, остановок мяча), дало нам возможность, подобрать эффективные подвижные игры для развития физических качеств и технических элементов. И в отличие от общепринятой программы конкретизировать их и увеличить количество времени на использование игрового метода.

3. Использование в авторской программе во время выполнения упражнений продолжительности и характера отдыха, дало нам возможность оптимально подобрать к каждой конкретной упражнения активный или пассивный отдых и видя, какого характера это упражнение, продолжительность этого отдыха.

4. Применение в 30% от объема основной нагрузки отличных от общепринятой программы средств тренировки (игры и соревновательные упражнения, направленные на параллельное развитие сторон подготовленности) – это дало нам способность в одном упражнении сочетать развитие физических качеств с техническими элементами.

За время педагогического эксперимента со спортсменами обеих групп было проведено 46 тренировочных занятий продолжительностью 60 минут каждое, в том числе 31 занятия развивающего направления и 15 – восстановительно-поддерживающего направления.

Анализ результатов тестирования до начала педагогического эксперимента свидетельствует, что между спортсменами контрольной и

экспериментальной групп по показателям физической подготовленности достоверных различий ($p > 0,05$) не было.

Данные, полученные после эксперимента, свидетельствуют о повышении уровня проявления технических действий в обеих группах спортсменов, однако у спортсменов контрольной группы результаты не имели достоверной разницы (табл.4).

Таблица 4

Результаты повторного тестирования физических качеств
подготовленности футболистов

№	Показатели / группы спортсменов	До и после эксперимента	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Уровень значимости, p
			X±S	X±S	
1	Бег 30 м с ходу	До	4,11 ±0,02	4,12 ±0,03	≤ 0,05
		После	4,04±0,1	3,93±0,17*	
2	Прыжок в длину с места	До	2,27 ±0,06	2,28 ±0,06	≤ 0,05
		После	2,31±0,12	2,42±0,19*	
3	Тройной прыжок	До	7,5 ±0,1	7,6 ±0,2	≤ 0,05
		После	7,6±0,1	8,2±0,1*	
4	Прыжок вверх без замаха	До	22,1 ±0,13	21,7 ±0,17	≤ 0,05
		После	22,3±0,2	26,7±0,11*	
5	Бег 60 м с хода	До	8,1 ±0,1	8,2 ±0,1	≥ 0,05
		После	8,0±0,1	7,8±0,1*	
6	Бег 60 м с низкого старта	До	8,6 ±0,1	8,5 ±0,1	≥ 0,05
		После	8,5±0,1	8,1±0,01*	
7	Прыжок вверх с замахом	До	31,1 ±0,13	31,3 ±0,23	≥ 0,05

		После	32,6±0,11	38,3±0,13*	
8	Подтягивание на перекладине	До	15,6 ±0,4	15,9 ±0,5	≥ 0,05
		После	16,1±0,4	18,5±0,5	
9	Вбрасывание аута	До	14,7 ±0,31	14,5 ±0,3	≥ 0,05
		После	15,1±0,31	17,9±0,3*	

Результаты повторных исследований уровня физической и технической подготовленности, технических действий и результативности соревновательной деятельности свидетельствуют об эффективности предложенной методики по совершенствованию скоростно-силовой подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

Представим результаты оценки технической подготовленности

Таблица 5

Результаты тестирования у футболистов контрольной группы

Тесты	Октябрь 2021	Апрель 2022	Прирост %
1. Жонглирование	4,4	6,0	26,7%
2. Удары на точность в малые ворота	1,9	2,1	9,5%
3. Удары на дальность	11,8	13,2	10,6%
4. Ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой	13,2	13,1	1,4%
5. Ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой	25,2	24,9	1,4%

Таблица 6

Результаты тестирования у футболистов экспериментальной группы

Тесты	Октябрь 2021	Апрель 2022	Прирост %
-------	--------------	-------------	-----------

1. Жонглирование	4,5	8,9	49,4%
2. Удары на точность в малые ворота	1,9	3,3	42,4%
3. Удары на дальность	12,0	15,5	22,6%
4. Ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой	13,0	11,8	8,9%
5. Ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой	25,6	24,2	5,4%

Таблица 7

Сравнительная таблица результатов тестирования у футболистов
контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Жонглирование	26,7%	49,4%
2. Удары на точность в малые ворота	9,5%	42,4%
3. Удары на дальность	10,6%	22,6%
4. Ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой	1,4%	8,9%
5. Ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой	1,4%	5,4%

Из таблицы 7 виден неравномерный прирост показателей технической подготовленности по всем проведенным тестам среди спортсменов.

Математическая обработка результатов тестирования в начале и конце эксперимента показала, что в экспериментальной и контрольной группах на протяжении всего эксперимента от начала до конечного этапа различия по всем тестам достоверны.

В результате тестирования на начальном этапе эксперимента было установлено, что учащиеся контрольной и экспериментальной групп обладают одинаковым уровнем технической подготовленности, так как достоверных различий в результатах тестирования, между контрольной и экспериментальной группами не выявлено.

В результате тестирования на конечном этапе эксперимента было установлено, что в контрольной и экспериментальной группах имеются достоверные различия.

По результатам эксперимента отчетливо проясняется, что динамика показателей в экспериментальной группе по таким критериям как: жонглирование, удары на точность в малые ворота, удары на дальность, ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой, ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой выше, чем в контрольной группе. Это говорит об эффективности разработанной программы технической и физической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе была поставлена цель исследования: совершенствование физической и технической подготовленности футболистов средствами скоростно-силового характера и координационными средствами на этапе начальной подготовки.

Возраст (6-9 лет) связан со значительными изменениями в жизни ребенка: начинаются регулярные занятия в школе, занятия в спортивных секциях, а значит, растет умственная и физическая активность.

Техническая подготовка включает в себя обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, приемов и элементов футбола. Для того, чтобы обеспечить повышение подготовки юного футболиста в процессе многолетней тренировки, необходимо правильно определить этапы конкретных промежуточных задач и целей, а также найти необходимые методические приемы для их осуществления. Процесс усвоения материала должен проходить в строгой последовательности, с использованием упражнений соответствующей сложности, которые способствовали бы планомерному становлению техники.

В практической части мы провели исследование. Футболисты двух групп (контрольной и экспериментальной) тренировались в режиме 7-дневных микроциклов с тремя тренировочными занятиями. Тренировочные занятия продолжались 60 мин. проводились на базе ДЮСШ. 1-2 тренировочные дни – носили развивающий характер и предусматривали различные формы соревновательных упражнений и подвижных игр. Тренировочные нагрузки в этих днях колебались от 75% до 85%.

Футболисты двух групп (контрольной и экспериментальной) тренировались в режиме 7-дневных микроциклов с тремя тренировочными занятиями. Тренировочные занятия продолжались 60 мин. проводились на базе ДЮСШ. 1-2 тренировочные дни – носили развивающий характер и предусматривали различные формы соревновательных упражнений и

подвижных игр. Тренировочные нагрузки в этих днях колебались от 75% до 85%. Установлено, что основой игровой деятельности и специальной физической подготовки футболистов является уровень развития скоростно-силовой подготовленности, который существенно влияет на эффективность выполнения технико-тактических действий.

В результате проведения эксперимента нами оценена эффективность разработанной программы. В качестве критериев оценки эффективности экспериментальной программы нами были использованы нормативы по специальной физической подготовке, таких как жонглирование, удары на точность в малые ворота, удары на дальность, ведение мяча на дистанции 30 метров по прямой, ведение мяча на дистанции 30 метров (6 стоек через 6 метров каждая) змейкой. В результате применения разработанной программы экспериментальной группы произошло улучшение результатов по всем исследуемым показателям. Юные футболисты, занимающиеся в экспериментальной группе, показали более высокие результаты по сравнению с занимающимися в контрольной группе. Из этого следует сделать вывод, что экспериментальная программа доказала свою эффективность.

Цель работы достигнута, задачи, которые ставились в соответствии с целью, выполнены полностью

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов Е. Морфофункциональные особенности футболистов / Е. Антипов // Теория и практика футбола. -М., 2014. -№4. -С. 9-12.
2. Бабаян С. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса / А. С. Бабаян, А. А. Курбонов, А. Усманов // Вестник спортивной науки. - 2011. - № 6. - С. 19-20.
3. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствование системы отбора юных футболистов: Автореф. дис. на Соискание ученой степени канд. пед. наук / Б. Ф. Бойченко. - КГИФК. - М., 2016. - 21 с.
4. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 2008. №9. С. 27-29.
5. Будзин В. Г. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболисток в подготовительном периоде с учетом фаз ОМЦ: метод, рек. / Будзин В. Г., Рябуха А. И. - Л.: Лига-Пресс, 2009. - 84 с.
6. Васильчук А.Г. Технология обучения футболу школьников в системе физического воспитания общеобразовательных школ: дис ... к.н.ф.вих. / А.Г. Васильчук. - ЛДУФК, г. Львов. 2007. - 19 с.
7. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология: от младшего школьного возраста до юношества. – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2013. – 343 с.
8. Волошина Л.Н. Проблемы социально-психологической адаптации детей и молодежи в условиях модернизации российского образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Белгород: Изд-во «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 504 с.
9. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2013. – 508 с.

10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка. – М.: АРКТИ, 2010. – 96 с.
11. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.
12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
13. Гончаров Ю.В. К вопросу об актуализации существующей проблемы агрессии в современном спорте // Спортивный психолог, 2009. №2. С.14-16.
14. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов Пер. с нем. Ю. М. Мадоры. — М.: Физкультура и спорт, 2012. — 231 с.
15. Дулибский А. В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов: метод. Пособие. М.: 2011. - 61 с.
16. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2012. – 122 с.
17. Кожевникова С.В. Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты на современном этапе // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. №1. С. 441-459.
18. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2010. – 352 с.
19. Лайзане С.Я. Физическая культура для школьников. – М.: Просвещение, 2009. – 20 с.
20. Лаптев А. Управление физическим развитием. – М., 2012. – 200 с.
21. Линець М. М. Дифференциация физической подготовки юных футболисток групп начальной подготовки ДЮСШ / М. Линець, А. Кропивницкий // Молодая спортивная наука: [сб. науч. пр. в области физ. культуры и спорта]. - Л., 2015. - Вып. 9, т. 1 - С. 29-34.

22. Ложкин Г.А. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте, 2006. №1. С.11-15.
23. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе Специализированное базовой подготовки: Автореф. дис. на Соискание ученой степени канд. пед. наук / И. Г. Максименко. - М., 2011. - 19 с.
24. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., 2012. – 200 с.
25. Модестов А.А., Косова С.А. Центры здоровья как связующее звено в организации профилактической помощи детям в России // Тюменский медицинский журнал, 2012. №2. С. 7-8.
26. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.
27. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. – М., 2012. – 20 с.
28. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 2011. – 80 с.
29. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: учеб. пособие для студентов институтов физической культуры / М.С. Полишкис. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 171 с.
30. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – М., 2012. – 193 с.