

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Нетрадиционные виды оздоровительной тренировки как средство формирования технических приемов в футболе»

Студент

С.Н. Репин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Репина Савелия Николаевича,
по теме: «Нетрадиционные виды оздоровительной тренировки как средство
формирования технических приемов в футболе»

Данная работа посвящена проблемам внедрения инновационных технологий в тренировочный процесс футболистов, на начальном этапе спортивной подготовки.

Начальный этап в многолетнем цикле подготовки играет важное место, в игровых видах спорта. Развивать физические способности особенно важно в детском возрасте. В тренировочном цикле спортсменов все должно быть систематизировано, грамотно, наряду с применением как классических приемов необходимо внедрять новшества, это значительно увеличит шансы на успех. Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволят многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование нетрадиционных средств в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, будет способствовать повышению уровня технической подготовки.

Для решения данной проблемы автором была разработана методика использования нетрадиционных средств оздоровительной тренировки в процессе оптимизации технической подготовки футболистов 10-11 лет.

Проведенный эксперимент подтвердил гипотезу работы.

В бакалаврской работе 42 страницы печатного текста. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, 14 таблиц, 9 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
1.1. Использование нетрадиционных видов оздоровительной тренировки в спортивной деятельности.....	6
1.2. Формирование технических приемов в футболе.....	8
1.3. Особенности работы с юными футболистами в зарубежных странах	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1. Методы исследования.....	16
2.2. Организация исследования.....	17
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	19
3.2. Методика использования нетрадиционных оздоровительных видов в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.....	22
3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время футбол представляет собой высокоинтенсивную спортивную игру с силовым противоборством по всему полю, использованием разнообразных технических приемов в атакующих и защитных действиях [6]. Стремительно прогрессирует техническое мастерство, предъявляя высокие требования к специальной подготовке спортсменов и умению использовать навыки в игровой обстановке. Основные тенденции развития спорта высших достижений в двадцать первом веке связаны с интенсификацией тренировочного процесса высокой напряженностью соревновательной деятельности. Каждый спортсмен стремится к реализации своих индивидуальных возможностей и способностей. Условия развития спорта высших достижений предъявляют высокие требования к подготовке спортсменов [18]. Специалисты считают, что начальный этап в многолетнем цикле подготовки играет важное место, это относится к игровым видам спорта. Развивать физические способности особенно важно в детском возрасте. В тренировочном цикле спортсменов все должно быть систематизировано, грамотно, наряду с применением как классических приемов необходимо внедрять новшества, это значительно увеличит шансы на успех. Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволят многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена. Качество знаний, умений и навыков, заложенных на начальном этапе подготовки, будут влиять на успешность раскрытия потенциальных возможностей в дальнейшем [6, 21].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Предмет исследования: методика оптимизации технической подготовки юных футболистов.

Цель исследования: совершенствование методики применения нетрадиционных средств оздоровительной тренировки в процессе оптимизации технической подготовки футболистов 10-11 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование нетрадиционных средств в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, будет способствовать повышению уровня технической подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технической подготовки футболистов.
2. Разработать методику использования нетрадиционных средств оздоровительной тренировки в процессе оптимизации технической подготовки футболистов 10-11 лет.
3. На практике проверить эффективность предложенной методики.

Научная новизна:

- разработана методика, использования нетрадиционных средств в процессе подготовки юных футболистов;
- экспериментально подтверждено положительное влияние разработанной методики на техническую подготовку юных футболистов.

Практическая значимость. Результаты исследования позволяют улучшить техническую подготовку юных футболистов. Данная методика может быть рекомендована для подготовки футболистов в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮСШОР.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся филиал «Лада» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней образовательной школы с. Подстепки (филиал «Лада» ГБОУ СОШ с. Подстепки)

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Использование нетрадиционных видов оздоровительной тренировки в спортивной деятельности.

С большим сожалением приходится констатировать, что наша страна не может пока выйти на уровень сильнейших футбольных держав. Результаты выступления сборной России и лучших клубных команд подтверждают это [27].

Спорт высших достижений характеризуется использованием в тренировочном процессе инновационных-педагогических технологий развития физической подготовленности [11]. В практике спортивной деятельности широко используются инновационные виды оздоровительной тренировки. В литературе определены основные виды оздоровительной тренировки, их насчитывается более 20. Это различные виды аэробики (степ-аэробика, терра-аэробика, памп-аэробика), шейпинг, стретчинг, ци – гун, ушу и т.д. Последнее время особый интерес среди спортивных специалистов вызывает «йога». Комплексы различных направлений йоги с успехом применяют спортсмены различных направлений подготовки с целью развития двигательных, координационных способностей, самодисциплины, самоконтроля. Направление «Хатха йога» - это древнейшая индийская система для поддержания тела в хорошем физическом состоянии. Анализ содержания различных направлений оздоровительной тренировки показывает, что упражнения йоги успешно используются в спортивной подготовке [21, 29].

На современном этапе развития спорта высших достижений можно отметить тенденцию использования зарубежными квалифицированными спортсменами нетрадиционных средств оздоровительной тренировки. Например, широко применяются различные формы фитнеса, китайские методики Ушу, цигун, гимнастика для суставов и т.п. В последние 15-20 лет

классическая аэробика используется в тренировочном процессе боксеров, хоккеистов, борцов, фигуристов и футболистов [24].

В различных видах спорта в разделе «физическая подготовка» фитнесу отводится значительная роль. Благоприятное влияние различных направлений фитнеса очевидно (рисунок 1):

- занятия степ-аэробикой развивают координационные способности, аэробную выносливость, способствуют воспитанию чувства ритма, развивают ловкость;

- использование скользящих дисков (глайдингов) способствует развитию мышечного корсета, развивает чувство равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы [15];

- использование в тренировочном процессе специальных мячей (фитболов) способствует развитию «баланса», мышечного корсета, ловкости, координационных способностей, особенно в безопорных положениях;

- использование отягощений и различных амортизаторов способствует развитию силы;

- особое место занимает растяжка (стретчинг) и дыхательная гимнастика [22].

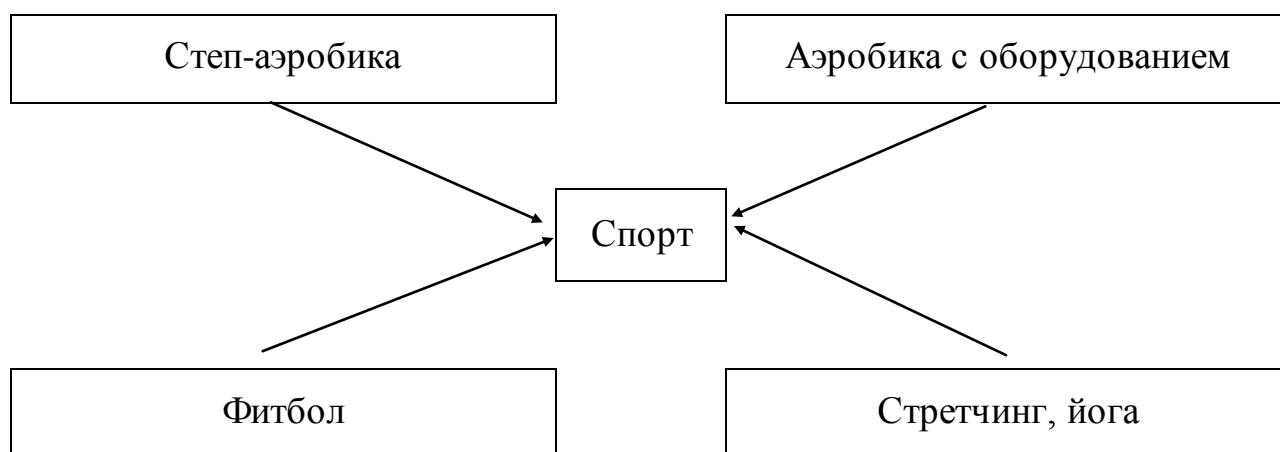


Рис.1. Направления фитнеса

В литературе отмечается, что ведущие футбольные европейские клубы давно включают в тренировочный процесс занятия по аэробике [3]. В России специалисты тоже используют фитнес-технологии в программе подготовки,

но этот процесс носит не регулярный, а больше эпизодический характер. Что касается детско-юношеского спорта, то фитнес-технологии практически не используются. Хотя в Академии им. Коноплева в нашем городе, в процесс подготовки были включены и занятия аэробикой, и степ-аэробикой, и различные танцевальные направления, что приносило свои плоды.

1.2. Формирование технических приемов в футболе.

Техническая подготовленность в футболе является основой спортивного мастерства, от его уровня зависит результативность и зрелищность игры. А. В. Петухов сказал: «От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов» [6, 7, 26].

Структура спортивной подготовки представляет многоуровневую систему, компоненты которой связаны между собой и находятся в сопряженном динамическом взаимодействии. В изученной литературе специалисты выявили основные компоненты соревновательной деятельности к ним относятся:

- поставленная цель должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся;
- оптимальное соотношение показателей общей и специальной подготовленности;
- согласование в работе двигательных и вегетативных функций [17];
- формирование индивидуального двигательного ритма;
- психологическая подготовка, обеспечивающая уверенность в своих силах [10].

Соревновательная деятельность является важнейшим результатом и интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсмена. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является

целью подготовки спортсменов. Современный спорт характеризуется тенденцией роста соревновательных нагрузок, которые определяются количеством соревнований и стартов в них [14].

Исследования последних десятилетий в спорте подтверждает, что на современном этапе развития теории спортивной подготовки огромная роль принадлежит соревновательной деятельности. В группе олимпийских видов спорта выделяются факторы, которые оказывают влияние на спортивный результат и определена их значимость в аспекте многолетней тренировки. Авторы А.В. Евтух, П.В. Квашук и др. констатируют: «...что на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации наиболее значима биологическая зрелость морфофункциональных структур, в то время как на этапе высшего спортивного мастерства мера влияния этих факторов на результат спортсмена может составлять не более 10%» [2, 16].

Исходя из вышесказанного можно сделать заключение, что тренировочная и соревновательная деятельность в спорте - это процесс, направленный на совершенствование структуры признаков подготовленности спортсмена. Многолетний учебно-тренировочный процесс характеризуется непрерывным повышением напряженности в соревновательной и тренировочной деятельности, поэтому необходимо учитывать биологические закономерности становления спортивного мастерства. Для этого необходимо соблюдать строгую регламентацию основных параметров и содержания как тренировочных, так и соревновательных компонентов деятельности спортсменов [16, 19].

Основные тенденции развития спорта высших достижений в двадцать первом веке связаны с интенсификацией тренировочного процесса и высокой напряженностью соревновательной деятельности. Современный футбол характеризуется умением игроков быстро с высокой эффективностью выполнять технико-тактические приемы, действуя в лимите времени и игрового пространства. Каждый спортсмен стремится к реализации своих

индивидуальных возможностей и способностей. Условия развития спорта высших достижений предъявляют высокие к подготовке спортсменов [30].

Анализ научно-исследовательской и методической литературы по проблеме повышения эффективности спортивной подготовки определяет тенденции дальнейшего развития спорта высших достижений [31].

В отечественной литературе, посвященной проблемам рационализации многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н., выделяют «приоритетные направления рационализации многолетней подготовки в спорте:

- совершенствование адаптационных возможностей юных спортсменов на основе биологических закономерностей их роста и развития в ходе многолетней подготовки;

- последовательное достижение промежуточных целей подготовки на отдельных этапах с направленностью на полную реализацию индивидуальных возможностей квалифицированных юных спортсменов на этапе высшего мастерства;

- обеспечение адекватности осваиваемых тренировочных и соревновательных нагрузок адаптационным возможностям организма юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки путем реализации комплексного контроля на основе поэтапных информативных критериев подготовленности;

- кардинальное усовершенствование информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов разного возраста и квалификации на всех этапах многолетней подготовки...» [12, 13, 26].

Специалисты по футболу отмечают отставание российских спортсменов от лучших зарубежных футболистов в выполнении технических приемов с мячом. Причины этого, по мнению экспертов, кроются в методике обучения технике футбола юных спортсменов. Выпускники спортивных школ, не соответствующую по уровню технической подготовки командам мастеров. Отставание в качестве усвоения техники футбола на этапе

начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости. Сучилин А. А. констатирует «Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на ранних этапах начальной подготовки в ДЮСШ и в СДЮСШОР, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола» [5, 14].

Александр Кузнецов, бывший тренер юношеской сборной СССР и сборной команды России поделился с молодыми тренерами своим опытом работы в детско-юношеском футболе. Его опыт изложен в серии из четырех пособий. Каждое пособие посвящено трехлетнему периоду работы с детьми. Особое внимание уделяется учету психических и физиологических особенностей в работе с детьми и системе контрольных нормативов при наборе детей в группы начальной подготовки [14]. Кроме этого важным компонентом является определения перспективности. Многие тренеры несколько форсируют психофизиологическую подготовку детей, давая им повышенную нагрузку, слишком много «дают» футбола, как ни парадоксально это звучит. В таких условиях у самых маленьких детей очень быстро выхолащивается интерес к футболу, если играть ежедневно, да еще по два раза в день. Причем только под командованием тренера, не имея возможности проявить то, что заложено в них природой. Эти нюансы не учитываются в работе с детьми. Главная задача тренеров на начальном этапе подготовки сохранить интерес к занятиям футболом, и чтобы при выпуске из ДЮСШ они обладали всеми качествами, необходимыми для того, чтобы быть приглашенными или в молодежные клубные команды, или, как это часто бывает, «под основу» [21].

Одной из главных ошибок в работе тренеров, по мнению А. Кузнецова, является то, что они не учат детей играть в футбол, а тренируют, формируют «команду» на начальном этапе подготовки. Детский период очень важен, так

как в этот период, необходимо правильно сформировать не только физические качества, но и восприятие футбола как игры. Это потом уже, во взрослом футболе можно говорить о нем, как о работе [14]. К сожалению, тренерский состав в детском футболе ориентирован на результат, а не на обучение. С раннего возраста детей необходимо учить мыслить во время игры. Каким образом должна быть построена работа на развитие мышления. Например, упражнение «взятие бровок». Это задание можно выполнить несколькими способами, через пас пройти эту бровку, можно через ведение. Способ выполнения задачи зависит от того, чего мы хотим добиться в данном тренировочном процессе. Это может быть индивидуальная техника (ведение мяча) или коллективная техника (передача мяча). Нужно обязательно пересечь эту линию, используя ту или иную технику. Тренер должен создать условия для выполнения задачи. В последующем, сама игра будет подталкивать ребенка, чтобы он вбегал в эту зону – то есть искал момент, как это сделать. Если идет недопонимание, торможение, то сам тренер должен подтолкнуть ребят к выполнению задания. Нужно не останавливать игру и долго что-то разбирать, а именно подталкивать. Задавать какие-то наводящие вопросы, чтобы дети сами подходили к тому ответу, который тренер хочет от них получить. Поэтому тренер должен знать, во-первых, характеристики игроков интеллектуальные, эмоциональные и уровень развития физических качеств. И самое основное тренер должен знать основы и теорию футбола. Обучение должно проходить как в школе. Мы же не можем дать детям книгу – и чтобы они сразу стали читать. Нужно, чтобы они выучили алфавит и только потом приступали к чтению. Так и в футболе. Нельзя просить, чтобы дети уже в 10 лет умели сделать точную дальнюю передачу или быстро проходить центральную зону через пас, или правильно играть при обороне в линию. Все необходимо прививать постепенно. Не ребенок должен приспосабливаться к футболу, а футбол к ребенку. В каждом возрасте должна быть определенная направленность. Если дети переходят через два года к другому тренеру, он уже знает, что они

делали, и только совершенствует их уровень, привносит какие-то дополнительные "прослойки" в уже заложенные основы футбола [3, 6, 7, 26].

1.3. Особенности работы с юными футболистами в зарубежных странах

После того как Германия неудачно выступила на чемпионате мира 1998 года, а спустя два года заняла последнее место в своей группе на Евро-2000, специалисты Германского футбольного союза (DFB) занялись поиском причин провала сборной. Пришлось признать, что недостаточно внимания уделяется работе с молодыми игроками, клубы профессиональных лиг не до конца используют свои возможности при подготовке новых кадров, существуют недостатки в системе просмотра и отбора одаренных футболистов 11-14 лет [30]. На основании этих выводов была разработана "Программа поддержки талантов" – так называется система подготовки одаренных молодых футболистов, о которой корреспонденту. – Программа состоит из двух ступеней. Ступень первая – это "опорные пункты" (Stützpunkte), по всей стране это 366 пунктов. В этих «опорных пунктах» тренеры занимаются комплексным просмотром и отбором детей во всех футбольных школах. Эти функции тренеры выполняют по выходным. За год тренеры за просматривают около 600 000 юных футболистов. Лучшие дети приглашаются на один из опорных пунктов, где заниматься раз в неделю – дополнительно к регулярным тренировкам в команде, где они занимаются. Первая часть программы для детей от 11 до 14 лет, общее их количество в программе составляет примерно 14000 тысяч детей. Второй уровень – "профессиональные центры" (Leistungszentren), их Германии сорок шесть. Большая часть этих центров созданы при профессиональных клубах. Для профессиональных клубов создание центра, является обязательным условием для получения сертификации. Футбольный союз, предъявляет высокие технические требования к профессиональным центрам, так как туда попадают одаренные футболисты из опорных пунктов. В соответствии с графиком они приезжают на стадион и наблюдают за

игроками. Оценка производится по определенным критериям: скорость, техничность, прием и контроль мяча, дриблинг, финты, физическая подготовка, тактическая грамотность, а также личные черты характера. Если тренер считает игрока достойным, он приглашает его участвовать в программе. В рамках программы осуществляется работа координационного центра. Это центр, в котором футбол объединяется с научной деятельностью, к работе этого центра предъявляются определенные требования. Во-первых, научные знания, выводы научных работ должны быть доступны футбольному союзу, отдельным его подразделениям. Во-вторых, вопросы, возникающие у специалистов этих подразделений, передаются представителям науки, таким образом существует тесная связь науки и практики. Кроме того, по некоторым вопросам координационный центр дает заказы исследовательским институтам на проведение научных изысканий, по интересующим тренерский состав направлениям. Программа поддержки подрастающих футболистов, о которой существует в Германии, тоже анализируется научными сотрудниками: составляются базы данных по результатам тестов, проводится оценка. Оценка производится по определенным критериям: скорость, техничность, прием и контроль мяча, дриблинг, финты, физическая подготовка, тактическая грамотность, а также личные черты характера. Если тренер считает игрока достойным, он приглашает его участвовать в программе [3, 5, 30].

Особенности тренировочного процесса в голландских клубах: до 12 лет ребята обучаются сугубо техническим приемам: игре в пас, приему мяча, удару по воротам, игре головой. С 14 лет начинается серьезный футбол. Уже идет и тактическая подготовка, происходят разборы игр, тренер объясняет, что должен делать на поле игрок конкретного амплуа [11].

До 16 лет подростков не нагружают работой на тренажерах [4]. Игрок развивается ровно так, как развивается его тело [2]. В 16 лет ребята вырастают, и уже тогда тренерский состав определяет, над чем нужно работать каждому игроку в физической подготовке. Тренер по физической

подготовке составляет для каждой индивидуальной программы, занимается персонально. Если сравнивать постановку работы с футболистами в России и Голландии можно сделать вывод, что процесс развития игрока более структурирован в зарубежных клубах, там детально разработана система подготовки по возрастам. Ни в одной европейской стране тренер не работает с одной командой более 2 лет [30]. В России тренер может работать с одной командой 8 и более лет. Тренер составляет план развития игрока, который по истечении определенного времени можно контролировать. В России нет плана развития игрока, есть только результат игры, в котором участвует команда. Отдельные игроки, важнее команды [10].

Таким образом, для того чтобы в нашей стране были высокие спортивные результаты в такой популярной игре, как футбол, необходимо целенаправленно и поэтапно проводить мероприятия по развитию детского футбола. Для этого внедрять инновационные методики обучения техническим приемам, создавать условия для внедрений инноваций.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Решая поставленные задачи, мы использовали следующие методы:

1. Анализировали научно-методическую литературу по спортивной аэробике, правила соревнований.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Изучение передового опыта тренеров в игровых видах спорта, анализ литературных источников помогли нам подобрать следующую батарею тестов:

- 1) координационные способности спортсменов оценивались при помощи теста на равновесие «Фламинго» [8]. Методика проведения теста состояла в следующем: испытуемый становился на подставку, длина которой составляла 50 см, высота 4 и ширина 3 см любой ногой и, балансируя, старался удержаться на ней как можно дольше (другую ногу испытуемый притягивал к ягодице и удерживал рукой). Количество попыток, не ограничивалось, главное, чтобы суммарное время балансирования составило 60 с. В тесте фиксировалось – количество использованных попыток;
- 2) тест «Бег 30 метров» фиксировалось время в секундах;
- 3) тест «Бег 30 метров с ведением мяча» (не менее 3 касаний);
- 4) тест «Прыжок в длину с места» фиксация результата в см;
- 5) подтягивание из виса на перекладине учитывается количество раз технически правильно выполненного упражнения;
- 6) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 метров);
- 7) жонглирование [8]

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (χ), средние квадратического отклонения (δ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости [9].

Статистическая обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «SPSS Statistics» [9, 23].

2.2. Организация исследования

Проведение эксперимента было организовано на базе филиала «Лада» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней образовательной школы с. Подстепки (Филиал «Лада» ГБОУ СОШ с. Подстепки

На первом этапе с мая 2016 - по январь 2017 гг. мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению использования нетрадиционных видов оздоровительной тренировки в игровых видах спорта. Был определен объект, предмет, гипотеза дипломной работы, поставлены задачи.

На втором этапе с января 2017 - по март 2018 года мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по дипломной работе и подготовлены методические рекомендации.

Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца). В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – учебно-тренировочная группа 15 футболистов (10-11 лет), занимающиеся по разработанной нами программе, контрольная – учебно-тренировочная группа 15 футболистов того же возраста, занимающиеся по стандартной программе.

В эксперименте принимали участие 30 юных футболистов – две группы мальчиков (10-11 лет) по 15 человек в каждой.

Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективной методики формирования технических приемов в футболе.

Третий этап длился с апреля - по июнь 2018 г. Он был связан с завершением бакалаврской работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая начальные и контрольные результаты тестирования юных футболистов, мы выяснили, что предложенная методика использования нетрадиционных видов оздоровительной тренировки в учебном процессе футболистов более эффективная, по сравнению со стандартной методикой. На основании результатов тестирования и обобщения полученных результатов нами были сформулированы выводы по дипломной работе и предложены практические рекомендации для повышения уровня технической подготовки в футболе.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.3. Результаты констатирующего эксперимента

В ходе экспериментальной работы нами были получены результаты контрольных тестов. В таблице 1 представлены результаты теста определяющего уровень развития статического равновесия.

Таблица 1

Показатели теста «Фламинго» (кол-во попыток) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,66±0,49	5,6±0,53
p	>0,05	

Проводя сравнительный анализ результатов в двух группах, контрольной и экспериментальной, в тесте, определяющем статическую координацию (Фламинго) до внедрения экспериментальной программы, мы установили (таблица 1), что количество попыток, в среднем примерно, одинаковое. Общий уровень развития статического равновесия был на одном уровне ($P > 0,05$).

Результаты теста «Бег 30 м», показаны в таблице (таблице 2).

Таблица 2

Показатели теста «Бег 30 м» (с) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,71±0,05	5,72±0,07
p	>0,05	

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Бег 30 м» до проведения эксперимента, мы выяснили (таблица 2), что показатели обеих групп, примерно, находятся на одном уровне ($P > 0,05$).

Результаты теста «Прыжок в длину с места» приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели теста «Прыжок в длину с места» (см) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	165,4±1,45	164,3±1,55
p	>0,05	

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Прыжок в длину с места» до внедрения экспериментальной программы, мы выяснили (таблица 3), что результаты, в двух группах примерно одинаковые ($P > 0,05$).

Результаты теста «Бег 30 метров с ведением мяча» (не менее 3 касаний) (табл.4).

Таблица 4

Показатели теста «Бег 30 метров с ведением мяча» (с) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	6,41±0,03	6,45±0,05
p	>0,05	

Сравнительный анализ результатов двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Бег 30 метров с ведением мяча» определил, что время прохождения дистанции до внедрения экспериментальной программы, (таблица 4), находился на одном уровне. Это свидетельствует о том, что уровень освоения технических приемов в экспериментальной и контрольной группах, находится на одном уровне ($P < 0,05$).

Результаты теста «Подтягивание» выполняемого из виса на перекладине (учитывалось количество раз технически правильно выполненного упражнения) представлены в таблице № 5.

Таблица 5

Показатели теста «Подтягивание» (кол-во раз) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	2,13±0,24	2,4±0,22
p	>0,05	

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Подтягивание» до внедрения экспериментальной программы, мы выяснили (таблица 5), что результаты, в двух группах примерно одинаковые ($P > 0,05$), можно констатировать, что уровень развития силовых способностей одинаковый.

Уровень технической подготовленности в баллах (таблица 6). Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 метров).

Таблица 6

Показатели теста «Удар по неподвижному мячу» (м) до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	34,86±0,69	33,8±0,91
p	>0,05	

Сравнив данные теста технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп ($P > 0,05$). Техническая подготовленность на этапе начальной подготовки находилась примерно на одном уровне.

Уровень технической подготовленности «жонглирование мяча» (таблица 7).

Таблица 7

Показатели теста «Жонглирование мяча» до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,6±0,4	5,06±0,42
p	>0,05	

Сопоставив данные теста жонглирование экспериментальной и контрольной групп ($P > 0,05$). Техническая подготовленность в начале исследования находилась, примерно, на одинаковом уровне.

Тестирование на первом этапе эксперимента показало, что группы контрольная и экспериментальная находятся на одном уровне физической и технической подготовленности. На этапе начальной подготовки, мальчики одного возраста и были отобраны для специализации футбол. С целью оптимизации технической подготовки юных футболистов нами была разработана методика, включения в тренировочный процесс инновационные оздоровительные технологии. Методика представлена в следующем параграфе бакалаврской работы.

3.2. Методика использования нетрадиционных оздоровительных видов в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Главное отличие футбола от других командных видов спорта в том, что в него играют сами игроки. В футболе очень важно восприятие происходящего на поле. Техническая подготовка является одним из главных направлений учебно-тренировочного процесса. Структурными компонентами, которые составляют содержание техники футбола являются технические приемы. Любой технический прием является относительно самостоятельным способом решения моторной задачи. Содержание технического приема определяют правила соревнований по футболу. Правила ограничивают движения, с помощью которых можно решить двигательную задачу. Например, в футболе запрещена игра руками, кроме вбрасывания. Футбол – это вид спорта, обладающий самыми разнообразными техническими приемами, как индивидуальными, так и в соответствии с игровыми амплуа. Процесс обучения технике футбола должен иметь систематизацию технических приемов. Технические приемы должны усваиваться в определенной последовательности и являться частными задачами учебно-тренировочного процесса. Эти вопросы подробно изложены

в учебно-методической литературе. Критерием технической классификации выступает характер игровой деятельности.

В технической подготовке выделяют подразделы: техника передвижений и техника владения мячом. Между этими разделами есть существенная разница. В первом разделе двигательные действия выполняются без предмета (мяча), второй раздел связан с приемом мяча и его перемещением.

Техника передвижений является основой техники футбола, т.к. все действия с мячом всегда связаны с перемещением. Рациональное использование различных видов передвижений дает возможность игрокам более эффективно выполнять технические приемы, как в обороне, так и в нападении. Действия с мячом и различные передвижения могут выполняться различными способами. Содержание техники передвижений (рисунок 2):

- бег (вперед, назад, по диагонали, змейкой, зигзагом и т.д.);
- прыжки (вверх, вперед, в сторону);
- остановки;
- повороты (изменение направления движения).



Рис.2. Содержание техники передвижения в футболе.

Частные задачи бега решаются с помощью технических приемов (бег обычный, спиной вперед, приставными, скрестными шагами и т.п.; прыжков – различными способами выполнения – толчком одной, двумя ногами (одновременно и последовательно). Остановка тоже выполняется с помощью двух технических приемов – выпада и прыжка. Повороты могут выполняться тремя способами, используя три приема – переступание, прыжок и на опорной ноге [26].

Содержание раздела «Техника владения мячом» с учетом решения двигательных задач подразделяется на технические группы приемов: остановка мяча, ведение мяча, финты, удары по мячу, отбор мяча и вбрасывание мяча [28].

В работе с юными футболистами необходимо помнить, что все разделы подготовки в футболе взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, но, если этот вид подготовки будет на высоком уровне, футболист будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, а это означает что игрок обладает более высоким потенциалом технической подготовки. Скоростно-силовая подготовка высокого уровня означает, что техника будет стремительно улучшаться. Тактическая подготовка не может рассматриваться отдельно, чтобы выполнить специальное задание, необходим определенный уровень физической подготовки. Поэтому перемещения, занимающие важную роль в подготовки юных футболистов необходимо доводить до автоматизма, использовать движения с изменением ритма и направления движения. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировки и индивидуальном развитии каждого игрока. Если при выполнении задания в игре ребенок недопонимает, происходит торможение, то сам тренер должен подталкивать ребят к выполнению задания. Тренеру необходимо не останавливать игру и долго что-то разбирать, а именно «подталкивать» создавать условия. Это могут быть наводящие вопросы, для того чтобы дети сами подходили к тому

ответу, который тренер хочет от них получить. Навыки необходимо прививать постепенно. Тренер должен помнить, что не ребенок должен приспособливаться к футболу, а футбол к ребенку. В каждом возрасте должна быть определенная направленность. В тренировочном процессе юных футболистов чаще надо использовать игру в уменьшенных составах и упражнения, которые имитируют реальные игровые ситуации. Тренер должен ставить перед игроками задачу и четко объяснять, над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера [1, 8, 25].

Конструируя программу оптимизации технического мастерства на начальном этапе подготовки юных футболистов, мы особое внимание уделили технике передвижений по футбольному полю. В тренировочный процесс юных футболистов мы включили большое многообразие передвижений, прыжков, поворотов и остановок, некоторое сочетание передвижений выполнялось под музыку или определенный ритмический рисунок (хлопки).

В экспериментальной группе мы использовали методику технической подготовки, включающую нетрадиционные методы оздоровительной тренировки - такие как аэробику. Направление аэробика – тщательно изучив базовые шаги аэробики, мы выбрали шесть базовых шагов, которые выполнялись в различных вариациях - (увеличивая амплитуду за счет скольжения, увеличивая координационную нагрузку, выполняя с прыжком, и поворотом); по разным траекториям (угол, квадрат, диагональ, зигзаг, окружность). Базовые шаги аэробики использовались в подготовительной части тренировочного занятия два раза в неделю.

Упражнения калланетики, направленные на увеличение гибкости в суставах и укрепление связочного аппарата использовались в каждом тренировочном занятии. Из комплекса калланетики, который состоит из 30 упражнений, были выбраны упражнения, которые выполнялись в разных исходных положениях стоя, сидя, у опоры и лежа. Эти упражнения были

объединены в мини комплексы и выполнялись в заключительной части занятия и в перерывах отдыха между заданиями на каждом занятии.

В подготовительную часть тренировочного занятия помимо обычных перемещений были включены шаги базовой аэробики. Из основных шагов базовой аэробики были выбраны наиболее динамичные шаги с большой амплитудой: приставной шаг, двойной приставной шаг, сайт-ту-сайт, бесик степ, ви-степ и бокс-степ.

Юные футболисты выполняли шаги в различных вариациях: приставной шаг со скольжением и прыжком;

- двойной приставной шаг с прыжком, поворотом;
- сайт-ту-сайт с поворотом;
- бесик-степ с подскоком, прыжком и поворотом;
- ви-степ с перемещением, вперед и назад, прыжком и поворотом;
- бокс-степ с прыжком.

На первых занятиях эти шаги были разучены под музыку, затем давалось задание выполнять эти шаги по различной траектории (угол, квадрат, диагональ, с продвижением вперед-назад и в сторону). После освоения шагов давались задания, которые предусматривали выполнение шагов в определенном ритме. Для развития быстроты движений и выработки ритмичности было предложено упражнение «хлопки». Автором этого оригинального упражнения, музыки и движений является Г. Гурджиев. Регулярное выполнение этой композиции способствует развитию координационных способностей, умению концентрировать внимание на своих движениях, их амплитуде, точности. Выполнение этого упражнения в различных построениях дает возможность развивать глазомер и способствует умению работать в команде. Упражнение состоит из 12 различных движений, исходное положение основная стойка или сомкнутая стойка. Рекомендуем начинать разучивание этого танца в кругу, чтобы у воспитанников была возможность визуально наблюдать за движениями тренера.

1. Хлопок в ладоши на уровне грудной клетки.

2. Полуприсед хлопок ладонями по бедрам.
3. Хлопок в ладоши.
4. Хлопок о ладони партнера.
5. Хлопок в ладоши.
6. Присед (спина прямая) коснуться ладонями пола у внешней стороны стоп.
7. Хлопок в ладони.
8. Присед (спина прямая) коснуться ладонями пола у пяток.
9. Хлопок в ладоши перед собой.
10. Хлопок за головой.
11. Хлопок перед собой
12. Хлопок за спиной.

Эти 12 видов хлопков непрерывно повторяются на протяжении всего музыкального произведения, которое длится 4 минуты. Сложность состоит в том, что движения не соответствуют музыкальным квадратам и поэтому музыка не «помогает» а наоборот вносит дополнительные сложности в выполнение упражнения. После освоения этого упражнения под оригинальную музыку, мы предлагали выполнять набор этих хлопков под

Для совершенствования различных перемещений выполняли следующие упражнения:

- различные беговые упражнения, выполняемые не только по прямой, но и по диагонали, зигзагу или по специально предусмотренной траектории;
- подскоки, прыжки, базовые шаги аэробики в различных направлениях (использовали перемещения вперед-назад, в сторону, диагональ, зигзаг, квадрат, треугольник;
- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения;

- связки шагов.

Таким образом, предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность юных футболистов. Широко использовался игровой и соревновательный методы.

3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

В экспериментальной группе мы использовали методику технической подготовки, включающую нетрадиционные методы оздоровительной тренировки - такие как аэробику и калланетику. Аэробика: базовые шаги в различных вариациях и по разным траекториям в подготовительной части тренировочного занятия два раза в неделю. Упражнения калланетики, объединенные в мини комплексы - выполнялись в заключительной части занятия и в перерывах отдыха между заданиями на каждом занятии.

В тренировочном процессе контрольной группы для формирования технической подготовленности применялись стандартные методики.

В результате экспериментальной работы мы получили представленные ниже результаты. Сравнение показателей контрольной группы и экспериментальной группы показаны в таблице 8.

Таблица 8

Показатели теста «Фламинго» (кол-во попыток) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,66±0,49	5,6±0,53
p	>0,05	
Итоговые показатели	4,86±0,38	3,26±0,32
p	<0,05	

На основании полученных результатов мы выявил, что внедрение в тренировочный процесс нетрадиционных оздоровительных методик способствовало улучшению способности сохранять равновесие,

уменьшилось количество попыток в наборе определенного времени в тесте «Фламинго» статического равновесия в экспериментальной группе на 28,2% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 16,4% (при $P < 0,05$).

Динамика показателей теста «Фламинго» представлена на рисунке 3.

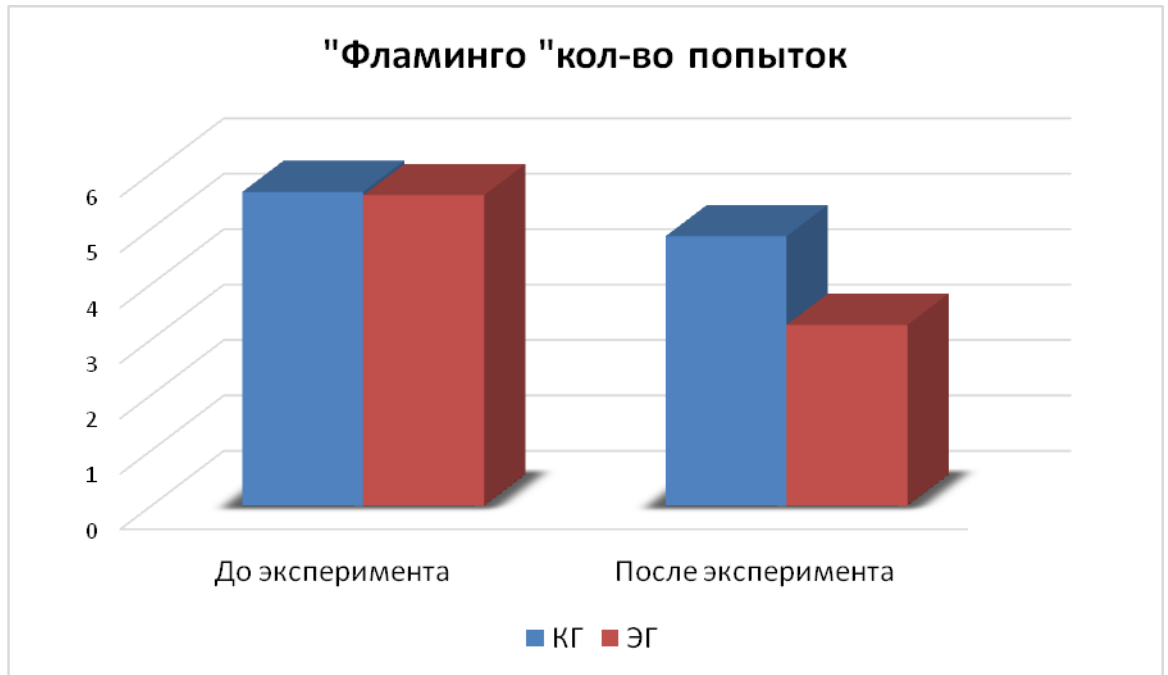


Рис. 3. Динамика показателей теста «Фламинго»

Сопоставив данные диаграмм, мы видим уменьшение количества попыток для набора определенного времени (1 минуты) удержания равновесия в экспериментальной группе. Значительное улучшение результатов в экспериментальной группе можно отнести к выполнению базовых шагов аэробики по различным траекториям (круг, квадрат, диагональ). Кроме этого, в занятиях экспериментальной группы применялись связки различных базовых шагов на ограниченной площади, использование гимнастического оборудования.

Результаты теста «Бег 30 м» представлены в таблице 9, попытки фиксировались в секундах, тест направлен на определение уровня развития быстроты.

Таблица 9

Показатели теста «Бег 30 м» (с) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,71±0,05	5,72±0,07
p	>0,05	
Итоговые показатели	5,52±0,05	5,36±0,03
p	<0,05	

Сравнивая результаты, после внедрения аэробики и калланетики в тренировочный процесс юных футболистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной группах. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 3,4%, а в экспериментальной показатели улучшились на 6,7% (рисунок 4).

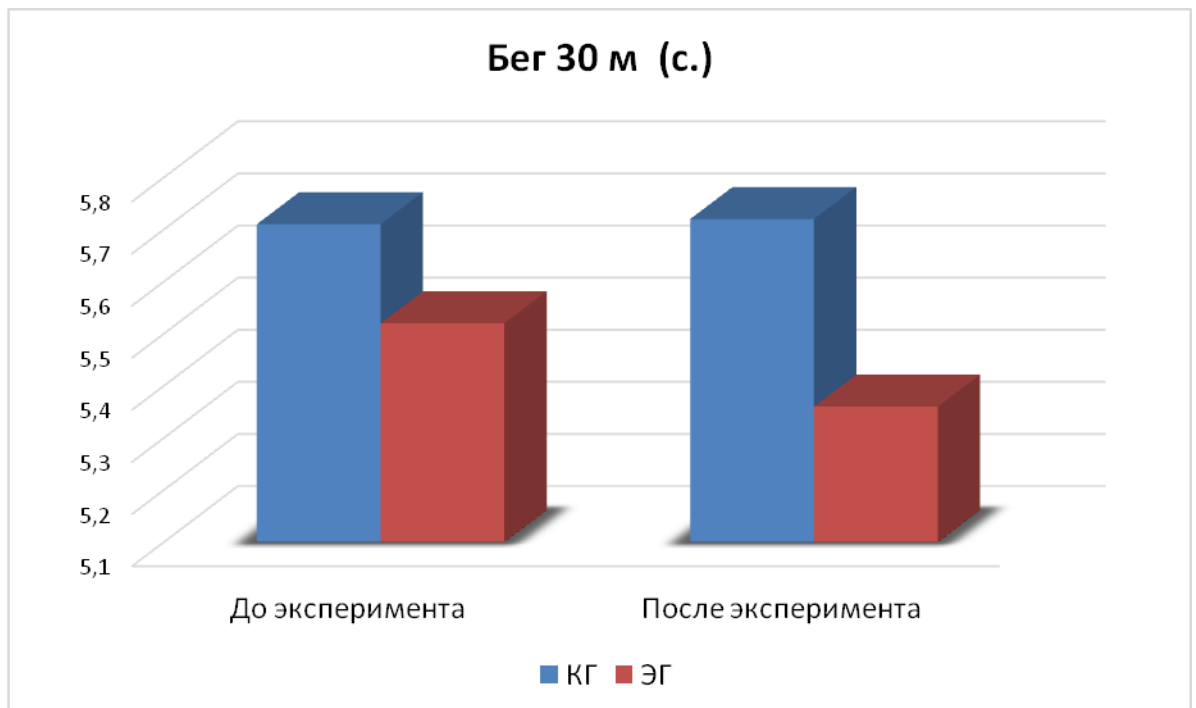


Рис. 4. Динамика показателей теста «Бег 30 метров»

В таблице 10 показаны изменения показателей теста прыжка в длину с места.

Таблица 10

Показатели теста «Прыжок в длину с места» (см) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	165,4±1,45	164,3±1,55
p	>0,05	
Итоговые показатели	170,2±1,36	174,4±1,49
p	<0,05	

Сравнение результатов показывает положительную тенденцию после применения экспериментальной программы в тренировочном процессе юных футболистов. В экспериментальной группе результат прыжка увеличился на 6,1%, и контрольной группе - на 2,9%, (при $P < 0,05$), это показывает положительное влияние экспериментальной методики на тренировочный процесс юных футболистов.

На рисунке 5 представлена динамика теста «Прыжок в длину с места».

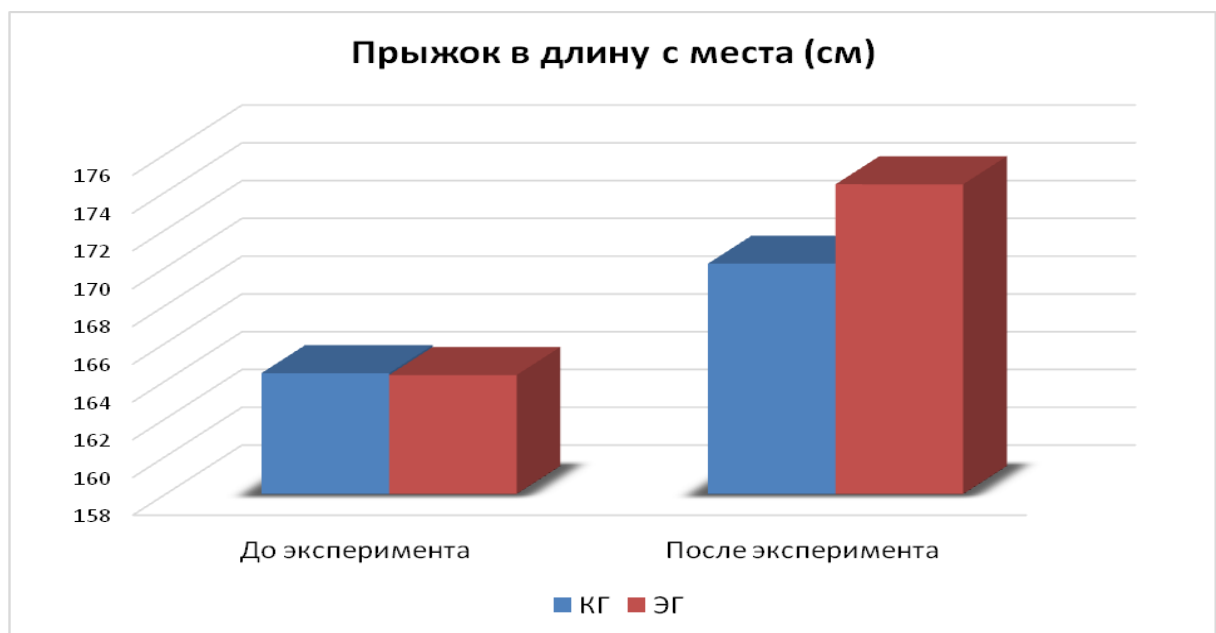


Рис. 5. Динамика теста «Прыжок в длину с места».

Результат теста «Бег 30 метров с ведением мяча. (таблица 11).

Таблица 11

Показатели теста «Бег 30 метров с ведением мяча» (с) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	6,41±0,03	6,45±0,05
p	>0,05	
Итоговые показатели	6,31±0,03	5,93±0,05
p	<0,05	

При сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп видна положительная тенденция в экспериментальной группе – результат улучшился на 8,7%. А в контрольной группе результат остался на прежнем уровне (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов. На рисунке 6 показана динамика показателей теста «Бег 30 метров с ведением мяча» не менее 3 касаний, в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

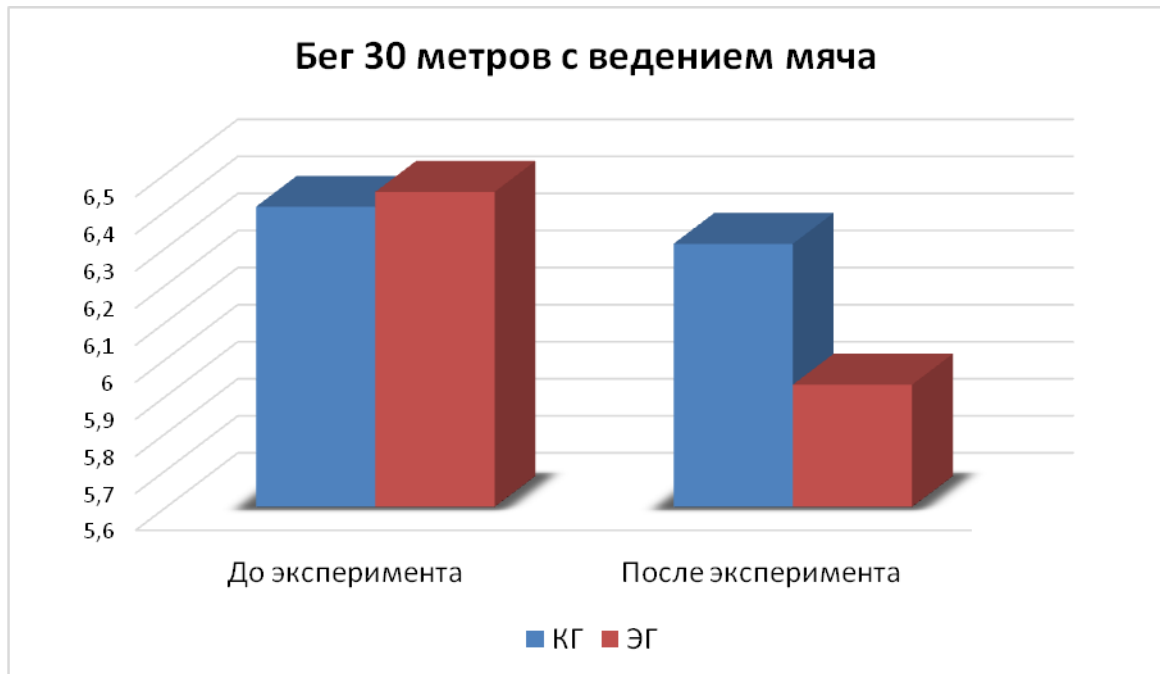


Рис. 6. Динамика показателей теста «Бег 30 метров с ведением мяча».

В таблице 12 показана динамика показателей теста «Подтягивание» учитывалось количество правильно выполненных попыток.

Показатели теста «Подтягивание» (кол-во раз) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	2,13±0,24	2,4±0,22
p	>0,05	
Итоговые показатели	3,8±0,20	4,06±0,29
p	<0,05	

Сравнение результатов двух групп, показаны в таблице 12. По результатам видно, что итоговые показатели выросли незначительно в обеих группах, контрольная 3,8 (кол-во раз) и экспериментальная 4,06 (кол-во раз). Прирост произошел, по нашему мнению, в основном за счет естественного прироста, и в предложенной методике не уделялось достаточно внимания силовым показателям (при $P < 0,05$).

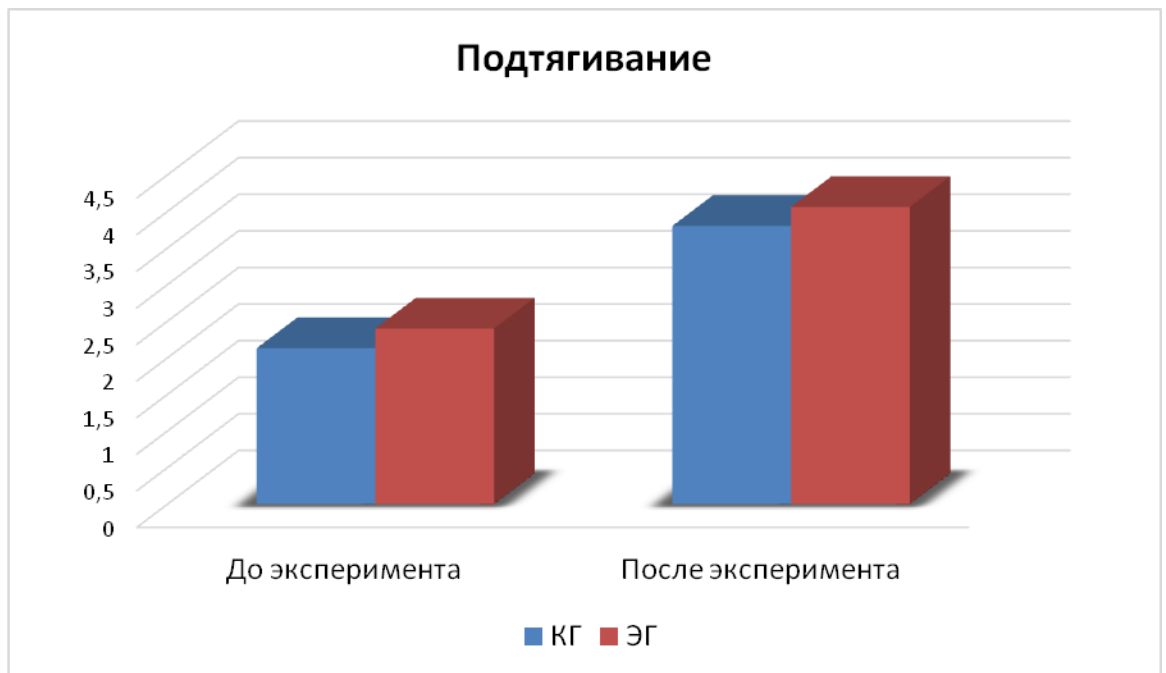


Рис. 7. Динамика показателей теста «Подтягивание».

В конце эксперимента повторное тестирование показало, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$). Темп прироста в

силовых показателей в экспериментальной группе и составил 10,8%, в контрольной – 9,9% (рис. 7).

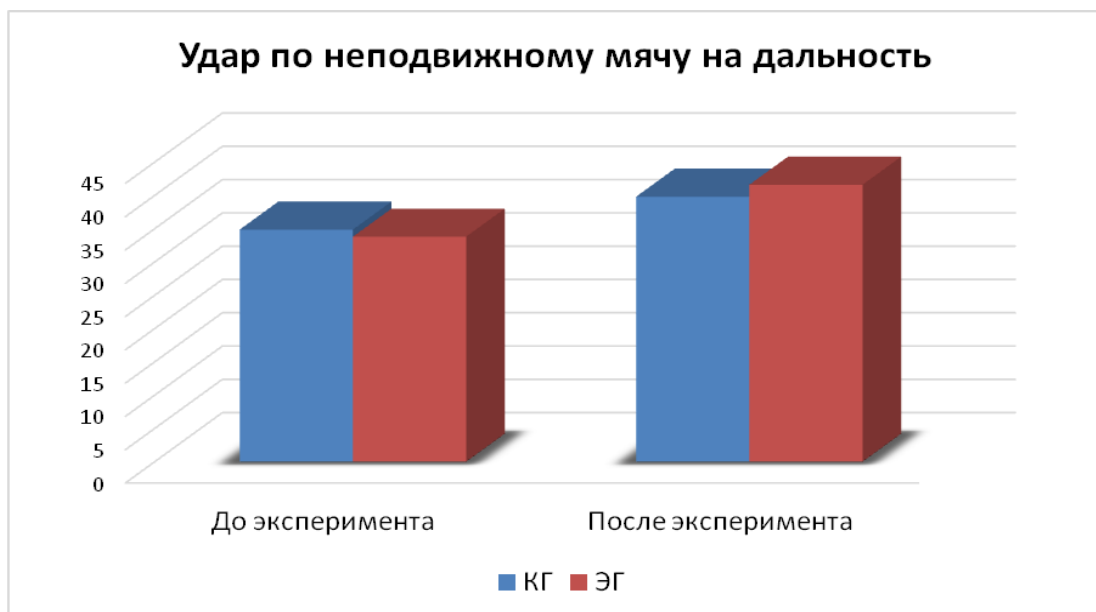
В таблице 13 показана динамика показателей теста технической подготовленности «Удар на дальность» коридор 10 метров.

Таблица 13

**Показатели теста «Удар по неподвижному мячу на дальность» (м)
до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	34,86±0,69	33,8±0,91
p	>0,05	
Итоговые показатели	39,8±0,67	41,6±0,61
p	<0,05	

Сравнивая результаты, после внедрения аэробики и калланетики в тренировочный процесс юных футболистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 14,7%, а в экспериментальной показатели улучшились на 23% (рисунок 8).



**Рис. 8. Динамика показателей теста «Удар по неподвижному мячу»
на дальность**

В таблице 14 показана динамика показателей теста технической подготовленности «Жонглирование» учитывалось количество ударов по мячу поочередно, правой и левой ногой.

Таблица 14

Показатели теста «Жонглирование» (кол-во раз) до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,6±0,40	5,06±0,42
p	>0,05	
Итоговые показатели	7,6±0,40	9,2±0,50
p	<0,05	

Сравнивая результаты, после внедрения аэробики и калланетики в тренировочный процесс юных футболистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 11%, а в экспериментальной показатели улучшились на 35% (рисунок 9).

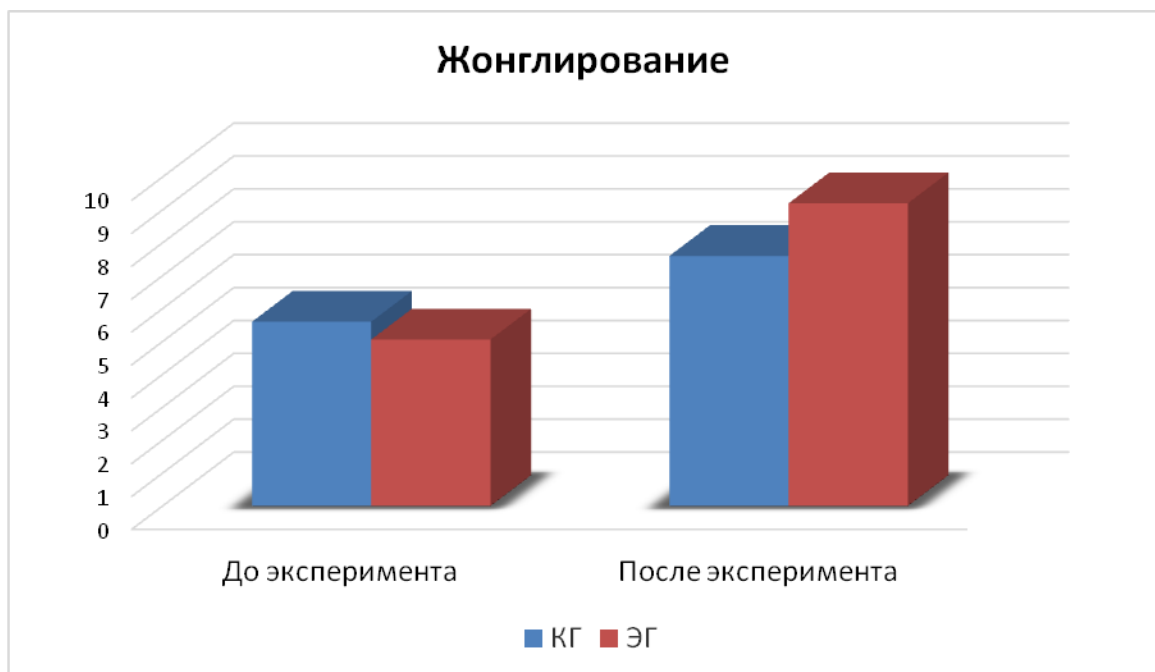


Рис. 9. Динамика показателей теста «Жонглирование»

По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет на начальном

этапе подготовки возможна при использовании нетрадиционных оздоровительных технологий аэробики и калланетики.

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование нетрадиционных средств в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, будет способствовать повышению уровня технической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт высших достижений характеризуется использованием в тренировочном процессе инновационных-педагогических технологий развития физической подготовленности. В практике спортивной деятельности широко используются инновационные виды оздоровительной тренировки. На основе изученной литературы и экспериментальной работы, необходимо отметить, что инновационные технологии необходимо использовать в тренировочном процесс уже на начальном этапе подготовки. По итогам проведенной экспериментальной работы мы сделали следующие выводы:

1. На основании анализа литературных источников по теме исследования мы определили необходимые методы и средства оптимизации технической подготовки юных футболистов на начальном этапе подготовки.

2. Использование в тренировочном процессе юных футболистов нетрадиционных методик оздоровительной тренировки, аэробики и калланетики, обеспечивает более благоприятные условия развития двигательных способностей детей 10-11 лет, их технической подготовленности ($p < 0,05$).

3. Проверка экспериментальной методики показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:

- тест «Фламинго» статическое равновесие – уменьшение количества попыток для выполнения определенного времени статического равновесия на 2,34 сек. В экспериментальной группе (28,2%).

- тест «Бег 30 м» - оценка быстроты, снижение времени прохождения дистанции в среднем на 0,36 секунд (6,7%).

- тест «Прыжок в длину с места» - увеличилась длина прыжка в среднем на 10,1 см (6,1%).

- тест «Подтягивание» – увеличилось количество раз на 1,66 раза (10,8 %).

- техническая подготовка тест «Бег 30 метров с ведением мяча» (не менее 3 касаний) увеличение результата на 8,7%.
- тест «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 метров)» увеличение результата на 7,8 м (23%);
- тест «Жонглирование» поочередно двумя ногами увеличение кол-во раз на 4,14 раза (35%).

Разработанная нами методика оптимизации технической подготовки юных футболистов 10-11 лет на этапе начальной спортивной подготовки в ходе экспериментальной проверки доказала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебно-тренировочном процессе в спортивных школах и секциях по футболу.

На основании итогов бакалаврской работы мы предлагаем следующие рекомендации: для оптимизации технической подготовки включать в тренировочный процесс следующие упражнения:

- различные беговые упражнения;
- подскоки, прыжки, направленные на формирование общей и специальной выносливости;
- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, мышечную силу, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения; танцевальные шаги и связки из различных направлений.

Базовые шаги аэробики можно включать в подготовительную часть тренировочного занятия два раза в неделю. Шаги предлагаем выполнять в различных вариациях: приставной шаг со скольжением и прыжком; двойной приставной шаг с прыжком, поворотом; сайт-ту-сайт с поворотом; бесик-степ с подскоком, прыжком и поворотом; ви-степ с перемещением, вперед и назад, прыжком и поворотом; бокс-степ с прыжком.

Упражнения калланетики, направленные на увеличение гибкости в суставах и укрепление связочного аппарата рекомендуем использовать в каждом тренировочном занятии. Эффективнее применять мини комплексы стретчинга в заключительной части занятия и в перерывах отдыха между заданиями на каждом занятии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с.
2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2001. – 105 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - М. : Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2004. - 244 с.
4. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Провсещение, 2001г. 120с.
5. Голомазов, С.В. Футбол. Биомеханические особенности выполнения быстрых перемещений с мячом : методические разработки для тренеров / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М. : ТВТ Дивизион, 2013. - 44 с.
6. Голомазов, С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов: методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 51 с.
7. Голомазов, С.В. Футбол. Техника сильных ударов : методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М. : ТВТ Дивизион, 2013. - 39 с.
8. Готовцев, Е.В. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов: учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2014. – 65 с.
9. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283с.

10. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. - М. : Издательство «Спорт», Человек, 2015. - 184 с.
11. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М. : Советский спорт, 2012. - 176 с.
12. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.
13. Гужаловский, А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. -Минск: Нар. освіта, 1978. - 88 с.
14. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов. - М. : Человек, Олимпия, 2007. - 112 с.
15. Курепина, М.М. Анатомия человека / М.М. Курепина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 384 с.
16. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
17. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - Москва : Человек, 2015. - 183 с.
18. Немов, А.Ю. Честная игра / А.Ю. Немов. – М. : Городец, 2010. – 288 с.
19. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. - Кишинёв : Штиинца, 1984. - 140 с.
20. Попов, В.Б. специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Человек, 2012. - 224 с.
21. Сиренко, Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика : учебно-методическое пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – 60 с.

22. Спорт и движение / Энди Стил. – СПб. : Арт-Родник, 2008. – 176 с.
23. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
24. Стретчинг для здоровья суставов / Фан Чжиюн. – М. : 2004. – 224с.
25. Стриано, Ф. Анатомия упражнений для спины / Ф. Стриано – М. : Эксмо, 2012.- 155 с.
26. Теория и методика футбола : учебник / А.В. Антипова [и др.]. - М. : Издательство «Спорт», 2015. — 568 с.
27. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа [и др.]. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2018. - 624 с.
28. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
29. Ражев, Ю.А. Цигун Черепахи / Ю.А. Ражев – М.: ЭКСМО, 2013. – 68 с.
30. Чирва, Б.Г. Футбол. Перемещения полевых игроков с мячом в играх Первенства Европы 2008 г.: методические разработки для тренеров. / Б.Г. Чирва, В.С. Козлов. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 52 с.
31. Шамонин, А.В. Футбол : методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. – М. : МГСУ, 2012. – 128 с.