

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Воспитание физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с
применением игрового метода»

Обучающийся

П.Н. Ладягин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Ладягина Павла Николаевича по теме:
«Воспитание физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с
применением игрового метода»

Актуальность применения игрового метода обусловлена не только его привлекательностью для детей, но и его способностью обеспечивать комплексное развитие физических качеств в условиях, максимально приближенных к реальной игровой деятельности.

Игровой метод в воспитании физических качеств у юных футболистов 12-13 лет предполагает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр, в отличие от традиционных упражнений, направленных на развитие конкретного качества, игровые упражнения задействуют сразу несколько физических качеств.

Важным аспектом применения игрового метода является его вариативность: тренер может изменять правила игры, размеры игрового поля, количество игроков в команде и другие параметры, чтобы регулировать интенсивность нагрузки и акцентировать развитие определенных физических качеств. Правильное и систематическое применение игрового метода позволяет юным футболистам достигать высоких результатов и раскрывать свой потенциал в футболе.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет, используя игровой метод в основной части тренировки.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 12 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 41 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты воспитания физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с использованием игрового метода.....	7
1.1 Особенности применения игрового метода в тренировочном процессе у юных футболистов.....	7
1.2 Воспитание физических качеств у юных футболистов 12-13 лет	11
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	18
2.1 Методы педагогического исследования.....	18
2.2 Организация педагогического исследования.....	21
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	23
3.1 Экспериментальное обоснование применения игрового метода для воспитания физических качеств у юных футболистов 12-13 лет	23
3.2 Оценка физических качеств у юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента	30
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	39

Введение

Использование игрового метода является эффективным и перспективным подходом в тренировочном процессе у юных футболистов, позволяющим повысить мотивацию, обеспечить комплексное развитие физических качеств, развить тактическое мышление и координацию, а также снизить риск травматизма. При соблюдении методических принципов и грамотной организации тренировочного процесса, игровой метод может стать мощным инструментом в подготовке высококвалифицированных футболистов. Важно помнить, что игровой метод - это не замена традиционным упражнениям, а дополнение к ним, позволяющее сделать тренировочный процесс более интересным и эффективным.

Виноградов В.Н. отмечает: «Игровой метод при обучении игре в футбол позволяет одновременно развивать необходимые для футболиста физические качества, а также закреплять и совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия. Подготовительные подвижные игры содействуют формированию умений выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнований и одновременно позволяют решить задачу развития морально-волевых и физических качеств. Приобретаются в игре и теоретические знания. Использовать игровой метод надо только тогда, когда занимающийся станет точно выполнять прием, иначе будет закрепляться неверный двигательный навык, который исправить впоследствии будет очень сложно» [1].

Зайцев А.П. пишет, что при планировании тренировочного процесса с использованием игрового метода необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и уровень подготовленности детей,
- задачи тренировочного этапа,
- соотношение общеразвивающих и специальных упражнений,
- дозирование нагрузки,
- продолжительность тренировочного занятия [3].

Рекомендуется включать игровые упражнения в каждую тренировку, чередуя их с традиционными упражнениями. В начале тренировки можно использовать игры для подготовки организма к нагрузке, в середине тренировки - для развития основных физических качеств, а в конце тренировки - для восстановления и закрепления полученных навыков.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы следующих авторов:

- использование игрового метода у старшеклассников на секционных занятиях по футболу Виноградов В.Н. [1];
- основы теории и методики спортивной тренировки Диско Е.Н. [2];
- развитие основных физических качеств футболистов Калинин Д.И. [5].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных футболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: воспитание физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с применением игрового метода.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет, используя игровой метод в основной части тренировки.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя игровой метод (с применением подвижных игр, эстафет и игровых комплексов) на тренировках у юных футболистов 12-13 лет улучшатся показатели физических качеств.

Задачи исследования:

- определить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет до педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить в тренировочный процесс юных футболистов подвижные игры и игровые комплексы для воспитания физических качеств;

- оценить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводили на базе МБУДО СШОР № 12 «Лада» г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в экспериментальном обосновании применения игрового метода на тренировках у юных футболистов 12-13 лет для воспитания физических качеств.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс МБУДО СШОР № 12 «Лада» г. о. Тольятти игрового метода на тренировочных занятиях для улучшения показателей физических качеств.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 12 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 41 странице.

Глава 1 Теоретические аспекты воспитания физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с использованием игрового метода

1.1 Особенности применения игрового метода в тренировочном процессе у юных футболистов

Игровой метод позволяет повысить мотивацию и интерес к тренировкам. Ли М.К. пишет: «Элемент игры создает положительный эмоциональный фон, что способствует более активному и вовлеченному участию детей в тренировочном процессе. Обеспечить комплексное развитие физических качеств. Игровые упражнения требуют проявления силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости в различных комбинациях. Развивать тактическое мышление и координацию. В процессе игры дети учатся быстро принимать решения, взаимодействовать с партнерами и адаптироваться к меняющимся условиям. Снизить риск травматизма. Игровые упражнения, как правило, выполняются с умеренной интенсивностью, что позволяет избежать перегрузок и травм. Формировать командный дух и чувство коллективной ответственности. Играя в команде, дети учатся взаимодействовать, поддерживать друг друга и стремиться к общей цели» [9].

Карась Т.Ю. отмечает: «Следует отметить, что игровой метод позволяет всесторонне и гармонично развивать у учащихся физические качества. Высокий эмоциональный фон и варьированное содержание игр способствует эффективному освоению умений и навыков футбола, тактических действий в условиях напряженной физической работы. В частности, игровой метод позволяет развивать скоростные способности, игровую выносливость и двигательные-координационные способности» [1].

Сидоров Д. Г. пишет, что для развития физических качеств у юных футболистов 12-13 лет используются различные средства и методы:

- «общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие всех групп мышц, направленные на повышение общей физической подготовленности;
- специальные беговые упражнения: упражнения, имитирующие движения, используемые в футболе, такие как бег с изменением направления, ускорения, рывки;
- прыжковые упражнения: упражнения на развитие взрывной силы ног, необходимые для прыжков и ускорений;
- упражнения с мячом: упражнения, направленные на развитие ловкости, координации и быстроты реакции при работе с мячом;
- игровые упражнения: упражнения, выполняемые в форме игры, способствуют развитию физических качеств в условиях, приближенных к игровым;
- круговая тренировка: метод тренировки, при котором упражнения выполняются последовательно по кругу с минимальными перерывами;
- интервальная тренировка: метод тренировки, при котором чередуются периоды высокой интенсивности с периодами отдыха или низкой интенсивности» [16].

Применение игрового метода в воспитании физических качеств у юных футболистов требует соблюдения определенных методических принципов:

- постепенность и доступность. Сложность игровых упражнений должна соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. Необходимо начинать с простых игр и постепенно переходить к более сложным;
- разнообразие и вариативность. Важно использовать разнообразные игры и упражнения, чтобы избежать монотонности и поддерживать интерес к тренировкам;
- индивидуализация. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (уровень физической

подготовленности, темперамент, предпочтения) при подборе игровых упражнений и дозировании нагрузки;

- поощрение и мотивация. Необходимо поощрять детей за успехи и поддерживать в случае неудач. Важно создавать позитивную атмосферу на тренировках и стимулировать стремление к совершенствованию;
- контроль и коррекция. Важно внимательно следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ошибки. Также необходимо контролировать пульс и дыхание детей, чтобы не допустить переутомления.

Черепанова М.А. обращает внимание: «Сочетание различных по направленности подвижных игр, применяемых в различных объёмах и интенсивности, с разнообразием сюжетной линии и целевых установок позволяют повторять и совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки в новых, быстро изменяющихся условиях. Игровой метод при обучении игре в футбол позволяет одновременно развивать необходимые для футболиста физические качества, а также закреплять и совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия.» [19].

Игровой метод основан на создании игровой ситуации, максимально приближенной к реальному матчу, где игроки, увлеченные процессом, интуитивно применяют полученные знания и навыки. Подобный подход способствует не только лучшему усвоению материала, но и развитию креативности, быстроты мышления и принятия решений в условиях ограниченного времени и пространства.

Клиот Д.Б. обращает внимание: «Следует отметить, что игровые упражнения следует выстраивать в определенную линию применительно к возрасту в рамках одного и того же игрового раздела. Например, к позиционной атаке мы можем в группах начальной подготовки отнести игры типа «охотники и утки», а далее преобразовывать ее в различные формы «квадратов». Сами же «квадраты» преобразовывать в промежуточные, но

более приближенные к целому, игровые формы типа «Американка», игра с «джокером». Требования к игре возрастают в плане решения игровых ситуаций в рамках некоторой игровой модели. От выбранной игровой модели может зависеть и уровень необходимой функциональной готовности. Очень важно выбрать правильный режим тренировки, чтобы дать набрать игрокам необходимую спортивную форму» [6].

Одним из главных преимуществ игрового метода является его комплексное воздействие на организм спортсмена. В ходе игровых упражнений, имитирующих фрагменты футбольного матча, развиваются такие физические качества, как выносливость, сила, скорость, ловкость и гибкость. Интенсивность и продолжительность игровых заданий могут варьироваться в зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков, что позволяет индивидуализировать тренировочный процесс и добиваться оптимальных результатов.

Ли М.К. делает заключение: «Применение соревновательного и игрового методов позволяет учителю успешно воспитывать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При систематическом совершенствовании программного материала в соревновательной и игровой обстановке умения и навыки быстрее приспособляются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сосредоточить внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Футболисты, в ходе игры, вынуждены постоянно использовать различные технические приемы - передачи, удары, обводки, отборы мяча - в зависимости от игровой ситуации, это способствует усвоению техники игры. Игровой метод позволяет развивать не только отдельные технические элементы, но и их комбинации, что делает игру более вариативной и непредсказуемой для соперника. Таким образом игровой метод позволяет

моделировать различные тактические схемы и комбинации, обучая игроков понимать и применять их на практике» [9].

Комков В.Ю. пишет: «Обязательными компонентами реальной игровой ситуации в футболе являются мяч, ворота (цель), соперник(и), партнёр(ы) с выделением зон футбольного поля, конкретных игроков атаки и обороны, которые будут находиться в этих зонах во время соревновательной деятельности, постановкой ориентиров (что атакуют и что обороняют) в процессе выполнения упражнений. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка осуществляется интегрально посредством применения игрового метода. В то же время совсем отказываться от упражнений в простых, стандартных условиях для освоения того или иного технического приёма или отработки тактических комбинаций не нужно, но объём игровых упражнений в тренировочном процессе должен быть большим» [7].

Игровой метод обучения игре в футбол представляет собой эффективный и увлекательный способ развития необходимых для футболиста качеств. Благодаря своей комплексности и динамичности, он позволяет одновременно совершенствовать физическую, техническую и тактическую подготовку, а также развивать креативность, быстроту мышления и командный дух.

Мезенцева В.А. заключает, что применение игрового метода в тренировочном процессе способствует более глубокому усвоению материала и повышает мотивацию игроков, что в конечном итоге приводит к повышению их мастерства и достижению высоких результатов [12].

1.2 Воспитание физических качеств у юных футболистов 12-13 лет

Футбол - динамичный и сложно координационный вид спорта, требующий от игроков высокого уровня развития физических качеств. В возрасте 12-13 лет, когда организм юного футболиста находится в фазе

активного роста и развития, формирование фундаментальной физической подготовки становится особенно важным. Именно в этот период закладывается основа для дальнейшего спортивного совершенствования, определяющая потенциал игрока в будущем.

Семенов Е.Н. отмечает: «Современный футбол предъявляет все более высокие требования к физической готовности игроков. Высокая интенсивность игры, необходимость быстрого принятия решений, ведения единоборств и выполнения технико-тактических действий на фоне утомления обуславливают потребность в развитии таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость. Недостаточное развитие этих качеств может привести к снижению эффективности игры, увеличению риска травм и замедлению прогресса в освоении технико-тактических навыков. Физическая подготовка, следовательно, является неотъемлемой частью комплексной подготовки юных футболистов» [15].

Физические качества человека представляют собой комплекс врожденных и приобретенных морфофункциональных свойств организма, определяющих уровень его двигательных возможностей. Развитие этих качеств является важным аспектом физического воспитания и спортивной подготовки, поскольку они напрямую влияют на работоспособность, здоровье и общую жизненную активность. Грамотное сочетание различных методов и средств развития физических качеств позволяет оптимизировать тренировочный процесс и достичь желаемых результатов.

Зобкова Е.А. пишет, что возраст 12-13 лет характеризуется значительными изменениями в физическом развитии подростков. Происходит интенсивный рост костной и мышечной ткани, эндокринная система претерпевает существенную перестройку. В этот период наблюдается скачок в развитии двигательных качеств, таких как быстрота и ловкость. Однако необходимо учитывать индивидуальные темпы развития каждого ребенка [4].

В 12-13 лет улучшается быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота движений. Это благоприятный период для развития

скоростных качеств (быстроты), однако необходимо избегать чрезмерных нагрузок, которые могут привести к переутомлению и травмам. Развитие быстроты осуществляется с помощью специальных упражнений, направленных на улучшение нервно-мышечной координации, повышение скорости сокращения мышц и совершенствование техники движений. Важным аспектом является также развитие взрывной силы, которая позволяет совершать быстрые и мощные движения.

Литовченко А.А. пишет: «В футболе игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки. В этом одна из причин широкого использования при воспитании быстроты подвижных игр и эстафет, в процессе которых ученики приспосабливаются к нестандартным условиям: передвигаются самыми неожиданными способами, моментально реагируют на смену обстановки» [10].

Развитие выносливости происходит более медленными темпами, чем быстроты. В возрасте 12-13 лет целесообразно развивать аэробную выносливость, используя упражнения умеренной интенсивности и большой продолжительности.

Соловьев М.М. обращает внимание: «Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности. Исследователи выделяют в футболе скоростную и игровую выносливость, как проявление специальной выносливости. Скоростная выносливость - способность игроков выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча. Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Эти два вида специальной выносливости взаимосвязаны и взаимообусловлены» [14].

Хотя мышечная масса увеличивается у мальчиков 12-13 лет, развитие силовых качеств требует осторожного подхода. Использование упражнений с собственным весом тела и легкими отягощениями является наиболее безопасным и эффективным методом развития силы. Различают несколько видов силы: максимальная (способность развивать максимальное усилие), скоростная (способность развивать усилие в кратчайшее время), силовая выносливость (способность поддерживать усилие в течение продолжительного времени) и абсолютная сила (максимальное усилие, развиваемое без учета массы тела).

Нафиков А.А. отмечает: «Футбол включает в себя динамичные движения, внезапные изменения направления и физический контакт, что может создавать значительную нагрузку на мышцы нижних конечностей. Недостаточная сила и выносливость могут привести к мышечному дисбалансу, нарушению устойчивости и повышенному риску травм, таких как растяжения, вывихи и разрывы связок, поэтому укреплять эти мышцы необходимо в ходе тренировочного процесса» [13].

Ловкость в 12-13 лет - сенситивный период для развития координационных способностей. Разнообразные упражнения, требующие точности, координации и быстроты реакции, способствуют развитию ловкости и улучшают общую двигательную подготовку. Ловкость включает в себя координационные способности, такие как чувство равновесия, дифференцировка мышечных усилий, ориентация в пространстве и быстрота переключения движений.

Шахназаров А.Б. пишет: «Ловкость в футболе, как и в любом другом виде спорта, рассматривается как способность спортсмена не только быстро овладевать новыми движениями, но и быстро перестраивать свою спортивную активность согласно требованиям меняющейся обстановки в игре. При этом эти движения должны быть рациональными и не вызывать больших мышечных затрат и затрат энергии. Ловкость юношей в футболе осуществляется в движениях с мячом и без него, в постоянно меняющейся

игровой ситуации на поле. Перемещение игрока, которые связаны с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют демонстрации широкого спектра координационных возможностей.

В футболе условно выделяют специальную и обычную ловкость мальчиков 12 - 14 лет. Обычная ловкость проявляется у игрока во время бега без мяча, изменения траектории передвижения на поле, внезапных остановок и поворотов. Обычная ловкость зачастую нужна для сохранения равновесия в игре. Специальная ловкость необходима футболисту во время обыгрывания соперника, его обводки, при выполнении чистого подката» [20].

Развитие гибкости важно для профилактики травм и улучшения амплитуды движений. Регулярные упражнения на растяжку должны быть включены в программу тренировок. Различают активную гибкость, проявляемую при самостоятельных движениях, и пассивную гибкость, достигаемую с помощью внешних сил (например, партнер, гимнастический снаряд). Развитие гибкости осуществляется с помощью упражнений на растяжку, которые способствуют увеличению подвижности в суставах, улучшению кровоснабжения мышц и связок, а также профилактике травм. Регулярные упражнения на растяжку необходимы для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата и повышения эффективности тренировок.

Куликов А.В. отмечает: «Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой, определяется через морфологические свойства опорно-двигательного аппарата и амплитуду движений отдельных частей тела. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других - коленном, лучезапястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления

силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль» [8].

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности развития физических качеств, индивидуальные характеристики каждого игрока и специфику футбола.

Сидоров Д. Г. заключает: «Основные принципы методики развития физических качеств у юных футболистов 12-13 лет включают:

- постепенность: увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок должно быть постепенным, чтобы избежать переутомления и травм;
- разнообразие: использование разнообразных упражнений способствует всестороннему развитию физических качеств и предотвращает монотонность тренировочного процесса;
- индивидуализация: учет индивидуальных особенностей каждого игрока позволяет оптимизировать тренировочный процесс и добиться максимального прогресса;
- комплексность: развитие физических качеств должно осуществляться в комплексе с технической и тактической подготовкой;
- контроль: регулярный контроль за физическим состоянием игроков позволяет своевременно выявлять признаки переутомления и корректировать тренировочный процесс» [16].

Правильно организованный тренировочный процесс, учитывающий возрастные особенности и индивидуальные характеристики каждого игрока, позволяет заложить прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования и достижения высоких результатов в футболе. Планирование тренировочного процесса должно осуществляться с учетом возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей каждого

игрока. Регулярный контроль за эффективностью тренировочного процесса позволяет оценить прогресс в развитии физических качеств и своевременно вносить коррективы в программу тренировок.

Выводы по главе

Комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости является ключевым компонентом эффективной подготовки юного футболиста. Однако, монотонные и однообразные тренировки могут привести к потере интереса у юных спортсменов, снижению мотивации и, как следствие, к уменьшению эффективности тренировочного процесса. В отличие от традиционных упражнений, направленных на развитие конкретного качества, игровые упражнения задействуют сразу несколько физических качеств, а также способствуют развитию мышления, координации и тактических навыков. Сложность игровых упражнений должна соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. Необходимо начинать с простых игр и постепенно переходить к более сложным. Необходимо внимательно следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ошибки. Также важно контролировать пульс и дыхание детей, чтобы не допустить переутомления.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендованные Макаренко В.Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [11].

Анализ научно-литературных источников позволил определить теоретические основы изучаемой проблемы, выявить существующие подходы к ее решению и сформулировать гипотезу исследования. Были изучены труды ведущих ученых в области педагогики, психологии, методики преподавания физической культуры и спорта, а также специализированные публикации по теме исследования. Особое внимание уделялось работам, посвященным воспитанию физических качеств у юных футболистов 12-13 лет с применением игрового метода.

Педагогическое наблюдение, в свою очередь, позволило собрать эмпирические данные о реальном состоянии тренировочного процесса. Наблюдение проводилось в ходе тренировочных занятий, внеурочных мероприятий и при выполнении учащимися самостоятельных работ. Полученные данные позволили выявить проблемные зоны и определить направления для дальнейшего педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент был организован с целью проверки выдвинутой гипотезы и оценки эффективности предложенных педагогических средств. В эксперименте приняли участие две группы занимающихся: экспериментальная и контрольная. В экспериментальной группе были разработаны и внедрены в тренировочный процесс подвижные игры, эстафеты

и игровые комплексы для воспитания физических качеств, в то время как в контрольной группе обучение проводилось традиционными методами.

Контрольные испытания (тесты) использовались для количественной оценки результатов педагогического эксперимента. Тесты проводились в начале эксперимента (для определения исходного уровня физической подготовленности) и в конце (для оценки изменений, произошедших в результате педагогического эксперимента). Контроль осуществлялся с помощью различных тестов и измерений, таких как:

- бег на 30 метров: оценка быстроты;
- челночный бег 3х10 метров: оценка ловкости и координации;
- прыжок в длину с места: оценка взрывной силы ног;
- подтягивания: оценка силовой выносливости;
- тест Купера (12-минутный бег): оценка общей выносливости.
- удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек (кол-во попаданий): оценка ловкости;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами: оценка гибкости.

Бег на 30 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью. Выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3х10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Тест Купера (12-минутный бег) на секундомере засекается 12 минут, в течение которых испытуемый должен преодолеть как можно большее расстояние. Если участник теста переходит на шаг, секундомер не останавливается. Через 12 минут преодоленная дистанция измеряется в метрах.

Удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек. От центрального круга до линии штрафной площади устанавливают 5 стоек на расстоянии 5 метров друг от друга. Спортсмен по сигналу тренера начинает двигаться с мячом от центра поля к штрафной площади, обводит пять препятствий, приближается к линии штрафной площади и производит удар по воротам (учитывается количество попаданий из 10 попыток).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в

коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Методы математической статистики применялись для обработки и анализа полученных эмпирических данных. С помощью статистических методов были рассчитаны средние значения, стандартные отклонения, и другие статистические показатели. Применение t-критерия позволяло выявить статистически значимые различия между показателями до и после эксперимента. Уровень статистической значимости был установлен на уровне $p < 0.05$. Полученные результаты позволили сделать объективные выводы об эффективности применения игрового метода в тренировочном процессе у юных футболистов и подтвердить выдвинутую гипотезу. Использование статистических методов позволило также выявить статистически значимые различия между результатами в экспериментальной и контрольной группах.

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (сентябрь 2023 г. - февраль 2024 г.) мы проводили предварительный педагогический эксперимент с мальчиками, которые занимались футболом (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 15 человек в каждой группе. Изучали литературные источники, проводили педагогические наблюдения в ходе тренировочных занятий у юных футболистов.

На втором этапе педагогического исследования (с марта 2024 - март 2025 г.) нами был проведен основной педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы занимающихся в возрасте 12-13 лет: экспериментальная 15 человек и контрольная 15 человек. В экспериментальной группе были разработаны и внедрены в тренировочный

процесс подвижные игры и игровые комплексы для воспитания физических качеств, в то время как в контрольной группе обучение проводилось традиционными методами.

На третьем этапе педагогического исследования (апрель 2025 - май 2025 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, формулировали результаты и выводы, готовили презентационный материал и доклад для защиты. Подготовка презентационного материала включала в себя создание слайдов, содержащих ключевые данные, графики и диаграммы, наглядно иллюстрирующие основные результаты исследования. Доклад для защиты был структурирован таким образом, чтобы последовательно и логично представить цели, задачи, методы, результаты и выводы педагогического исследования

Выводы по главе

Педагогический эксперимент был организован с целью проверки выдвинутой гипотезы и оценки эффективности предложенных педагогических средств и методов спортивной тренировки. Регулярный контроль за физическим состоянием игроков позволяет своевременно выявлять признаки переутомления и корректировать тренировочный процесс. Контрольные испытания (тесты) использовались для количественной оценки результатов педагогического эксперимента, а учет индивидуальных особенностей каждого игрока позволял оптимизировать тренировочный процесс и добиться максимального прогресса.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Экспериментальное обоснование применения игрового метода для воспитания физических качеств у юных футболистов 12-13 лет

Традиционные методы обучения, основанные на монотонных упражнениях и повторениях, часто оказываются малоэффективными в развитии физических качеств. В последние десятилетия все большую популярность приобретает игровой метод обучения, который позволяет игрокам развиваться естественно и увлекательно, моделируя реальные игровые ситуации. На рисунке 1 отражена структура тренировочного занятия по футболу.



Рисунок 1 - Структура тренировочного занятия по футболу

Тренировочное занятие по футболу должно быть тщательно спланировано и учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности игроков, поставленные цели и задачи.

Подготовительная часть (15-20 минут) тренировки: цель активизировать организм, подготовить его к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Она включает в себя: построение и приветствие (2-3 минуты), организация группы, проверка присутствующих, сообщение задач тренировки.

Разминка (8-10 минут): легкий бег по кругу, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами (мячи, скакалки, конусы). Упражнения направлены на разогрев мышц, связок и суставов, развитие гибкости и координации. Включают в себя наклоны, вращения, махи руками и ногами, прыжки и приседания.

Растяжка (5-7 минут): статические и динамические упражнения на растяжение основных групп мышц, используемых в футболе: мышцы ног (задняя и передняя поверхность бедра, икроножные мышцы), мышцы спины, плечевого пояса. Растяжка способствует увеличению эластичности мышц, улучшению подвижности суставов и снижению риска травм.

Основная часть (50-60 минут) тренировки. Основная часть тренировки направлена на решение главных задач занятия, таких как совершенствование технических приемов, тактических действий, развитие физических качеств и отработка игровых ситуаций. Структура основной части может варьироваться в зависимости от конкретных целей и задач тренировки, но обычно включает в себя следующие компоненты:

- физическая подготовка: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для футбола: быстроты, выносливости, силы, ловкости и гибкости. Беговые упражнения (спринты, челночный бег, бег с изменением направления), прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями (собственный вес, гантели, медболы), упражнения на развитие координации (бег по лестнице, прыжки

через барьеры). Важно дозировать нагрузку и следить за правильной техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм;

- игровая практика: двусторонняя игра или упражнения, приближенные к игровым условиям. Использование различных тактических схем и заданий. Развитие игрового мышления, командного взаимодействия и умения применять полученные навыки в реальной игровой ситуации.

Заключительная часть (5-10 минут). Цель заключительной части - постепенное снижение нагрузки, восстановление организма после тренировки. Медленный бег или ходьба (2-3 минуты): Постепенное снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Упражнения на расслабление и растяжку (3-5 минут): снятие напряжения с мышц, улучшение кровообращения и ускорение восстановления рисунок 2.

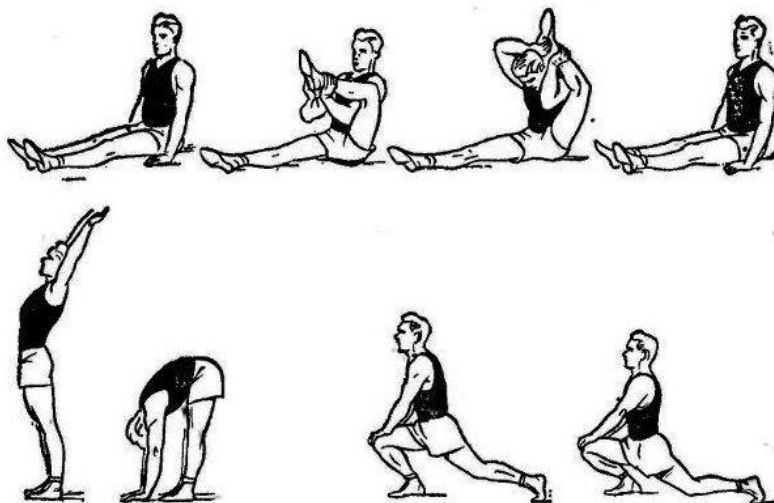


Рисунок 2 – Упражнения на растяжку

Подведение итогов тренировки (2-3 минуты): анализ выполнения задач, оценка работы игроков, сообщение домашнего задания. Создание положительного настроения и мотивации на следующие тренировки.

Халимов М.Г. пишет: «Игровой метод обучения в футболе - это подход, при котором тренировочный процесс строится на основе различных игр и игровых упражнений, максимально приближенных к реальным условиям футбольного матча. Упражнения должны имитировать ситуации, которые могут возникнуть во время матча, чтобы игроки могли привыкнуть к ним и научиться быстро принимать решения. Упражнения должны постепенно усложняться, чтобы игроки могли прогрессировать и справляться с более сложными задачами» [18].

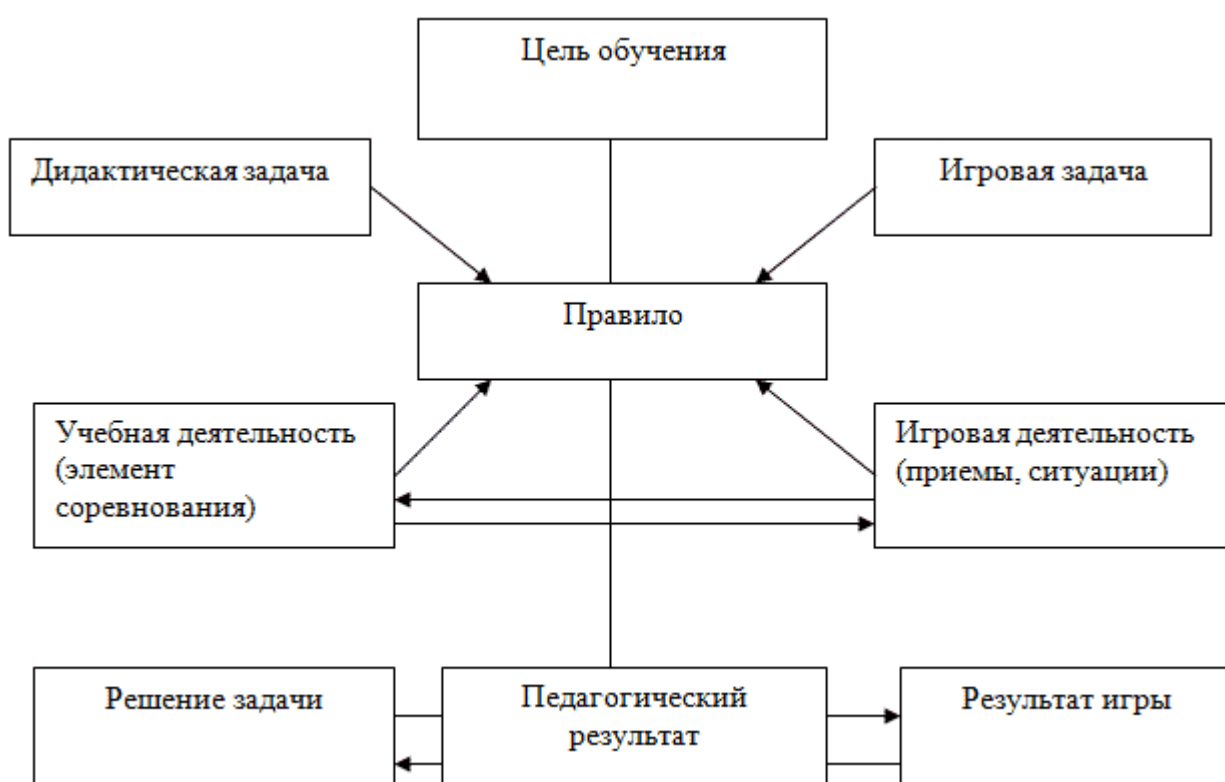


Рисунок 3 – Использование игрового метода в обучении

Рисунок 3 описывает основные этапы использования игрового метода в обучении.

Губа В.П. отмечает: «Игровой метод обучения имеет ряд преимуществ по сравнению с традиционными методами:

- игры делают тренировочный процесс более увлекательным и мотивирующим, что способствует повышению эффективности обучения. Игроки более охотно участвуют в тренировках и стремятся к улучшению своих навыков;
- игровые ситуации требуют от игроков быстрого анализа ситуации и принятия решений, что развивает их тактическое мышление и способность адаптироваться к меняющимся условиям;
- игроки учатся применять технические навыки в контексте игры, что делает их более эффективными в матчах. Они не просто знают, как выполнить определенный технический элемент, но и умеют применять его в нужный момент и в нужной ситуации;
- игры требуют от игроков взаимодействия и координации действий, что способствует развитию командного духа и умения работать в команде;
- игровой метод обучения позволяет избежать монотонных повторяющихся упражнений, которые могут приводить к перегрузкам и травмам. Разнообразие упражнений позволяет равномерно развивать все группы мышц и снижает риск получения травм» [17].

Игры должны быть увлекательными и мотивирующими, чтобы игроки получали удовольствие от тренировок и стремились к улучшению своих игровых навыков. Игроки должны быть вовлечены в процесс принятия решений в ходе тренировки, а не просто пассивно выполнять указания тренера.

Игра «Два касания». Игроки делятся на две команды и играют в футбол на ограниченном участке поля. Каждый игрок может ударить не более двух раз по мячу, эта игра развивает быстроту принятия решений, умение играть в касание и выстраивать командное взаимодействие.

Игра «Прессинг». Одна команда прессингует другую, пытаясь отобрать мяч. Команда, владеющая мячом, должна быстро перемещать мяч и избегать

потери. Игра развивает навыки прессинга, отбора мяча и быстрого перемещения мяча, а также воспитывает ловкость у игроков (рисунок 4).

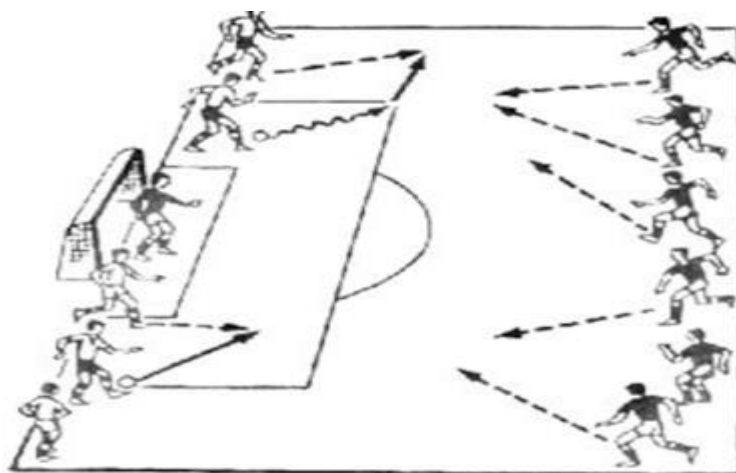


Рисунок 4 – Схема игры «Прессинг»

Игра «Четверо ворот». На поле устанавливаются четверо ворот, игроки делятся на две команды и стараются забить гол в любые ворота. Эта игра развивает тактическое мышление, умение создавать голевые моменты и завершать атаки, также развивает быстроту и ловкость.

Важно использовать в тренировочном процессе различные эстафеты с мячом, в которых игроки должны выполнять технические элементы на скорость, эти упражнения развивают технические навыки, координацию и быстроту (рисунок 5).



Рисунок 5 – Пример эстафеты с мячом

Сидоров Д. Г. пишет: «Для развития силы в тренировочном процессе можно использовать игры с сопротивлением, например, перетягивание каната, эстафеты с переноской мячей или удержание партнера. Для развития быстроты подойдут игры-гонки, например, бег с ускорениями, челночный бег или бег с изменением направления. Важно учитывать, что тренировки на скорость должны проводиться в состоянии полной готовности и при достаточной разминке, чтобы минимизировать риск травм. Для развития выносливости можно использовать игры с длительной двигательной активностью, например, футбол на ограниченном пространстве, бег по кругу или эстафеты с преодолением препятствий. Для развития ловкости и координации подойдут игры с мячом, например, жонглирование, ведение мяча в движении или выполнение различных трюков. Ловкость позволяет спортсмену быстро и эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям, что особенно важно в футболе. Для развития гибкости можно использовать подвижные игры с элементами растяжки и самомассажа» [16].

Несмотря на все преимущества игрового метода обучения, его применение требует от тренера определенной квалификации и опыта. Необходимо учитывать следующие особенности:

- упражнения должны соответствовать возрасту и уровню подготовки игроков, для начинающих игроков необходимо использовать более простые упражнения, постепенно усложняя их по мере усвоения;
- упражнения должны соответствовать целям и задачам тренировки, перед каждой тренировкой необходимо четко определять, какие навыки необходимо развивать у игроков;
- тренер должен контролировать процесс выполнения упражнений и корректировать ошибки игроков. Важно не просто дать игрокам возможность играть, но и направлять их действия и помогать им улучшать свои навыки, проводя работу над ошибками.

Успешное применение игрового метода в ходе тренировочных занятий требует от тренера опыта, знаний и умения адаптировать игровые упражнения под индивидуальные особенности игроков и цели тренировки.

Регулярное тестирование физических качеств является неотъемлемой частью этого процесса, позволяя отслеживать прогресс, выявлять слабые места и своевременно корректировать тренировочные программы. Это позволяет адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные потребности спортсмена и обеспечивать оптимальную динамику развития его физических качеств.

3.2 Оценка физических качеств у юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента мы изучали показатели контрольных тестов у мальчиков контрольной и экспериментальной группы (таблица 1), так результаты в беге на 30 метров у мальчиков контрольной группы улучшились с 7,44 с до 6,12 с, а в экспериментальной группе с 7,32 с до 5,42 с, динамика результатов представлена на рисунке 6.

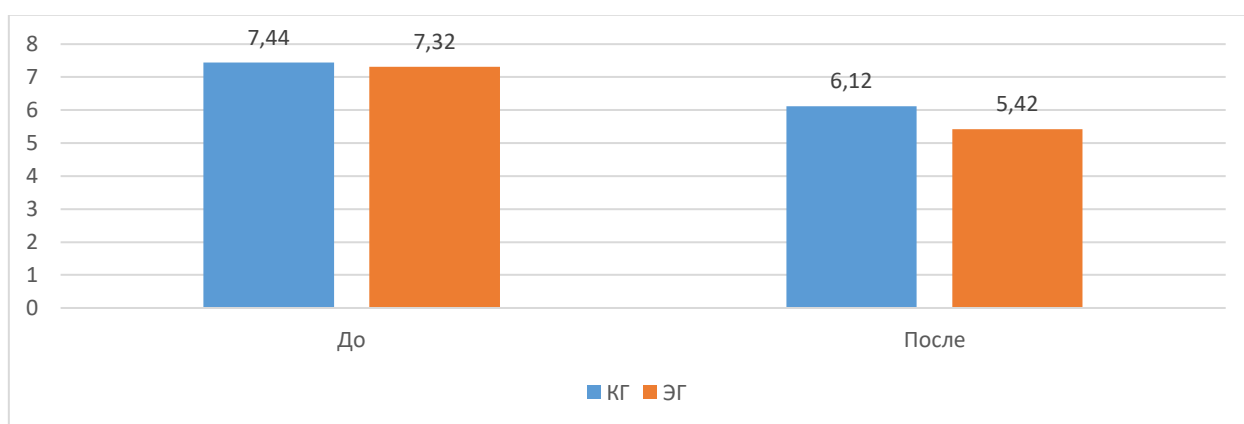


Рисунок 6 - Бег на 30 метров (с)

Анализ результатов бега на 30 метров позволяет оценить различные аспекты спринтерских способностей. Время, затраченное на преодоление дистанции, является основным показателем. Однако, для более глубокого анализа следует учитывать и другие факторы. Например, можно оценить время разгона до максимальной скорости, а также время поддержания этой скорости на протяжении всей дистанции.

В таблице 1 отображены результаты контрольных испытаний экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (КГ)	Результаты контрольной группы (ЭГ)	P
Бег на 30 метров (с)	до	7,44±0,63	7,32±0,76	≥0,05
	после	6,12±0,61	5,42±0,85	≤0,05
Челночный бег 3х10 метров (с)	до	9,24±0,63	9,35±0,43	≥0,05
	после	8,21±0,62	7,74±0,42	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	до	147,13±5,73	147,32±4,64	≥0,05
	после	159,43±4,54	174,12±3,57	≤0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	до	4,52±0,62	4,43±0,54	≥0,05
	после	6,53±0,76	8,23±0,42	≤0,05
Тест Купера (12-минутный бег) (м)	до	2126,52±124,52	2126,37±118,24	≥0,05
	после	2245,63±118,13	2518,34±103,12	≤0,05
Удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек (кол-во попаданий из 10 попыток)	до	4,52±0,62	4,43±0,54	≥0,05
	после	5,53±0,52	7,23±0,52	≤0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	до	4,34±0,54	4,45±0,53	≥0,05
	после	6,24±0,63	7,32±0,59	≤0,05

В челночном беге 3х10 метров результаты контрольной группы менялись с 9,24 с до 8,21 с, а в экспериментальной группе мальчиков с 9,35 с до 7,74 с, динамика результатов отображена на рисунке 7.

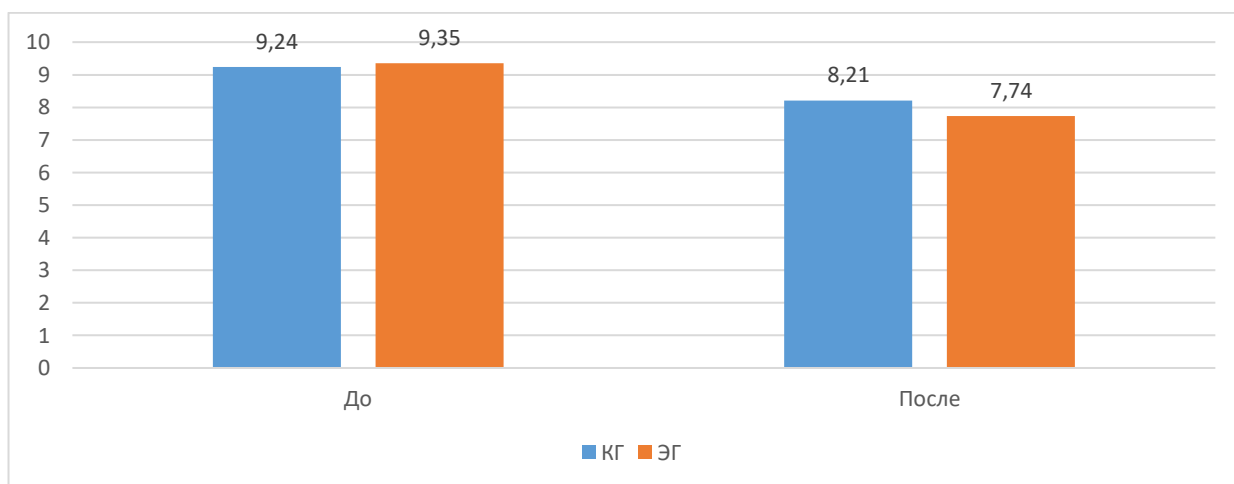


Рисунок 7 - Челночный бег 3х10 метров (с)

Несмотря на свою простоту, челночный бег 3х10 метров требует определенной подготовки и соблюдения мер безопасности. Оценка результатов челночного бега 3х10 метров проводится на основе времени, затраченного на преодоление дистанции. Чем меньше время, тем выше уровень развития ловкости и координации.

Прыжок в длину с места у мальчиков контрольной группы результат менялся в ходе педагогического эксперимента со 147,13 см до 159,43 см, а в экспериментальной группе со 147,32 см до 174,12 см, динамика результатов представлена на рисунке 8.

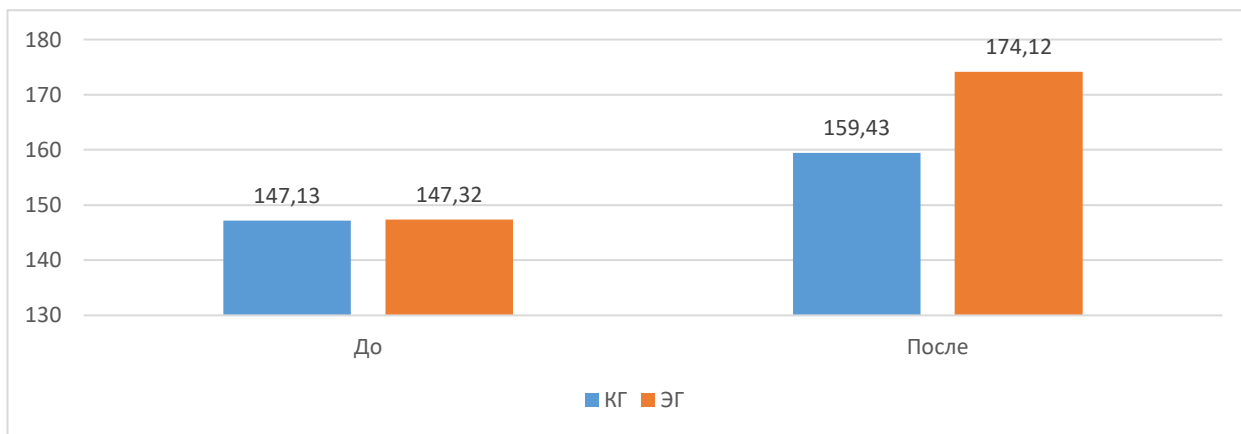


Рисунок 8 - Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание из виса на высокой перекладине результаты контрольной группы мальчиков менялись в ходе педагогического эксперимента с 4,52 раз до 6,53 раз, а в экспериментальной группе с 4,43 раз до 8,23 раз, динамика результатов отображена на рисунке 9.

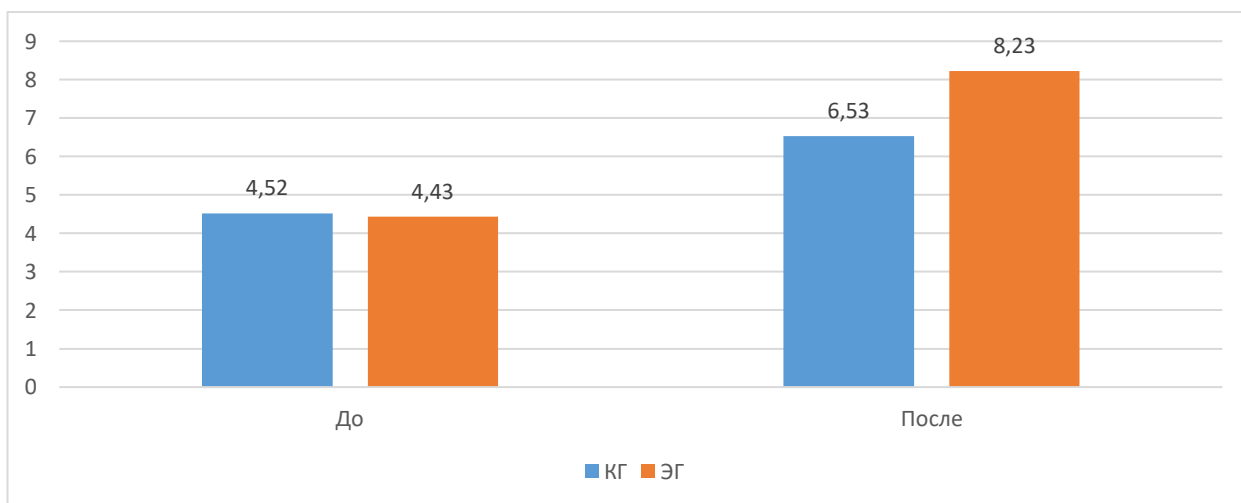


Рисунок 9 - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Подтягивания на перекладине — классическое и эффективное упражнение для оценки силовой выносливости верхней части тела. Они задействуют широчайшие мышцы спины, бицепсы, плечевые мышцы, предплечья и, в некоторой степени, мышцы кора. Количество подтягиваний,

выполненных до отказа, является прямым показателем способности мышц выдерживать длительную нагрузку.

Тест Купера (12-минутный бег) мальчики контрольной группы улучшили результаты с 2126,52 м до 2245,63 м, а мальчики экспериментальной группы с 2126,37 м до 2518,34 м, динамика результатов в ходе педагогического эксперимента отображена на рисунке 10.

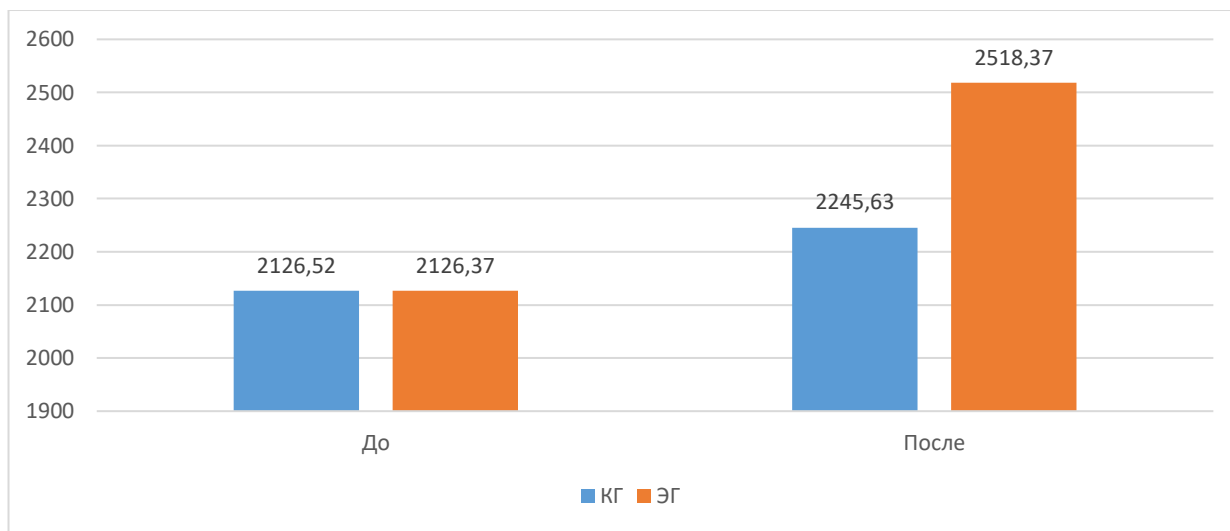


Рисунок 10 - Тест Купера 12-минутный бег (м)

Успешное прохождение теста Купера напрямую зависит от эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вовремя 12-минутного бега организм должен обеспечивать мышцы достаточным количеством кислорода для поддержания высокой интенсивности работы. Преимущества теста Купера заключаются в его доступности и простоте. Он не требует специализированного оборудования, и проводить его можно на любой ровной поверхности, например, на стадионе или беговой дорожке.

Грамотное сочетание различных методов и средств развития физических качеств позволяет оптимизировать тренировочный процесс и достичь желаемых результатов. Развитие ловкости осуществляется с помощью специальных упражнений, направленных на улучшение координации,

повышение скорости сокращения мышц и совершенствование техники движений.

Удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек (кол-во попаданий из 10 попыток) мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 4,52 раз до 5,53 раз, а мальчики экспериментальной группы с 4,43 раз до 7,23 раз, динамика результатов представлена на рисунке 11.

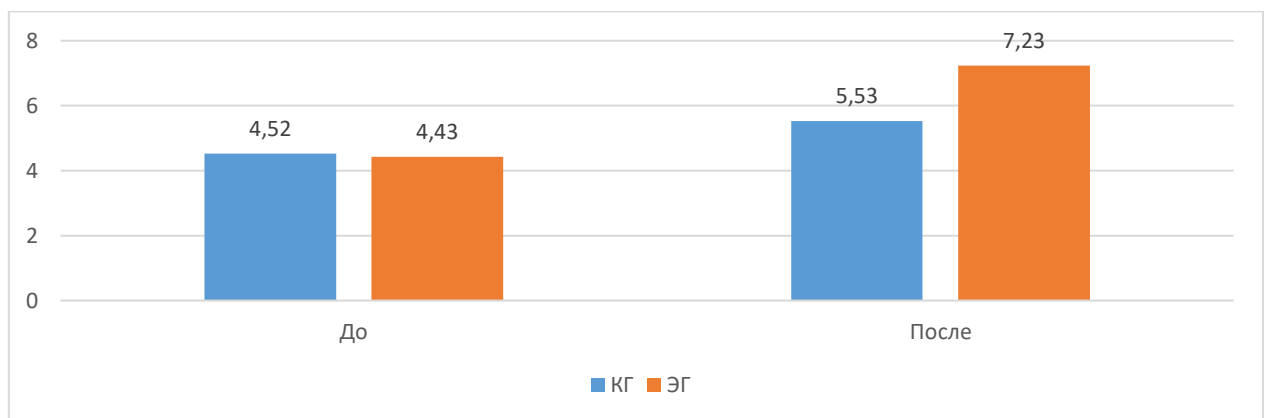


Рисунок 11 - Удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек (кол-во попаданий из 10 попыток)

Количество попаданий в целевую область является прямым индикатором ловкости и точности удара после выполнения сложного дриблинга.

Тест наклона вперед позволяет оценить гибкость спортсмена, регулярные занятия растяжкой являются эффективным способом улучшения гибкости и повышения результатов теста. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами в данном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 4,34 см до 6,24 см, а мальчики экспериментальной группы с 4,45 см до 7,32 см. динамика результатов отображена на рисунке 12.

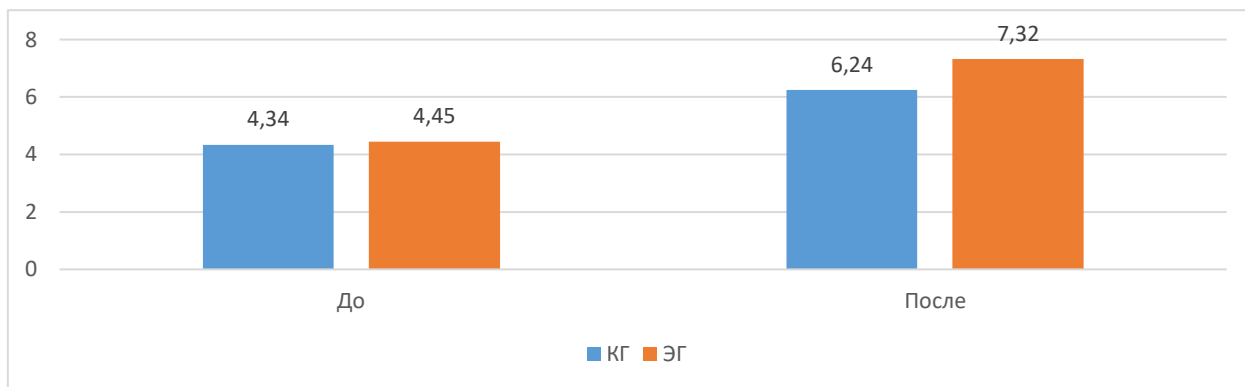


Рисунок 12 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)

Анализ результатов тестирования показал, что в экспериментальной группе наблюдается статистически значимое улучшение показателей во всех тестах ($p \leq 0,05$), в то время как в контрольной группе значимых изменений не произошло ($p \geq 0,05$), это свидетельствует об эффективности использования игрового метода на тренировках у юных футболистов 12-13 лет.

Выводы по главе

Успешное применение игрового метода требует от тренера опыта, знаний и умения адаптировать упражнения под индивидуальные особенности игроков и цели тренировки. Сочетание игрового метода с другими методами обучения является ключом к всестороннему развитию футболиста. Необходимо регулярно проводить тестирование физических качеств для оценки эффективности тренировочного процесса и своевременной корректировки тренировочных программ. Интенсивность и продолжительность игровых заданий могут варьироваться в зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков, что позволяет индивидуализировать тренировочный процесс и добиваться оптимальных результатов.

Заключение

В ходе исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- возрастной период 12-13 лет является сенситивным этапом развития, характеризующимся интенсивным ростом и формированием функциональных систем организма. В связи с этим, разработка и внедрение эффективных методик оценки и воспитание физических качеств у юных футболистов данного возраста приобретает особую актуальность;
- в ходе педагогического эксперимента мы изучали показатели контрольных тестов у мальчиков контрольной и экспериментальной группы, так результаты в беге на 30 метров у мальчиков контрольной группы улучшились с 7,44 с до 6,12 с, а в экспериментальной группе с 7,32 с до 5,42 с. В челночном беге 3x10 метров результаты контрольной группы менялись с 9,24 с до 8,21 с, а в экспериментальной группе мальчиков с 9,35 с до 7,74 с. Прыжок в длину с места у мальчиков контрольной группы результат менялся в ходе педагогического эксперимента со 147,13 см до 159,43 см, а в экспериментальной группе со 147,32 см до 174,12 см. Подтягивание из виса на высокой перекладине результаты контрольной группы мальчиков менялись в ходе педагогического эксперимента с 4,52 раз до 6,53 раз, а в экспериментальной группе с 4,43 раз до 8,23 раз. Тест Купера (12-минутный бег) мальчики контрольной группы улучшили результаты с 2126,52 м до 2245,63 м, а мальчики экспериментальной группы с 2126,37 м до 2518,34 м. Удары по воротам на точность после ведения мяча с обводкой пяти фишек (кол-во попаданий из 10 попыток) мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 4,52 раз до 5,53 раз, а мальчики экспериментальной группы с 4,43 раз до 7,23 раз. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами в данном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои

результаты с 4,34 см до 6,24 см, а мальчики экспериментальной группы с 4,45 см до 7,32 см. Своевременная и объективная оценка физических качеств позволяет тренерам выявлять сильные и слабые стороны игроков, разрабатывать индивидуальные программы тренировок и корректировать тренировочный процесс;

- анализ результатов тестирования показал, что в экспериментальной группе наблюдается статистически значимое улучшение показателей во всех тестах ($p \leq 0,05$), в то время как в контрольной группе значимых изменений не произошло ($p \geq 0,05$), это свидетельствует об эффективности использования игрового метода на тренировках у юных футболистов 12-13 лет. Таким образом можно заключить, что в тренировочный процесс следует включать игровые комплексы, направленные на развитие быстроты, ловкости, взрывной силы ног, силовой выносливости и общей выносливости. Необходимо регулярно проводить тестирование физических качеств для оценки эффективности тренировочного процесса.

Список используемой литературы

1. Виноградов В.Н. Использование игрового метода у старшеклассников на секционных занятиях по футболу / В. Виноградов, Т. Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 20-25.
2. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с.
3. Зайцев А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. - Новосибирск: НГТУ, 2022. - 130 с.
4. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 44 с.
5. Калинин Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д. И. Калинин // Молодой ученый. - 2016. - № 19 (123). - С. 426-428.
6. Клиот Д.Б. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки / Д. Б. Клиот, М. М. Ахмедов, А. Л. Банасько // Проблемы педагогики. – 2015. – № 1(2). – С. 50-62.
7. Комков В.Ю. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет / В. Ю. Комков, В. А. Блинов // Педагогический Имидж. – 2019. – Т. 13, № 2(43). – С. 189-201.
8. Куликов А.В. Развитие гибкости у обучающихся мини-футболом / А. В. Куликов, Ю. А. Ткаченко // Инновации в науке: пути развития: материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 26 декабря 2018 года. – Чебоксары: Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр», 2019. – С. 103-105.
9. Ли М.К. Особенности применения игрового и соревновательного методов на внеурочных занятиях по футболу с мальчиками 12-13 лет / М. К.

Ли, Г. И. Карапетов, Т. Д. Федотова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2019. – С. 141-144.

10. Литовченко А.А. Развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу / А. А. Литовченко, С. В. Курочкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции, Благовещенск, 23 марта 2018 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. – С. 80-85.

11. Макаренко В.Г. Практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. – 115 с.

12. Мезенцева В. А. Футбол: методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак. - Самара: СамГАУ, 2019. - 32 с.

13. Нафиков А.А. Развитие силы и выносливости мышц нижних конечностей в футболе / А. А. Нафиков // Актуальные вопросы современных научных исследований: сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 июля 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 250-253.

14. Развитие специальной выносливости в мини-футболе с использованием средств и методов легкой атлетики / М. М. Соловьев, П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, В. В. Чемов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 322-325.

15. Семенов Е. Н. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе: методические указания / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 20 с.

16. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учеб. пособие /Д. Г. Сидоров, А. С. Большев; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун - т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.

17. Теория и методика футбола: учебник / под общей редакцией В. П. Губы, А. В. Лексакова. - 2-е изд., перераб. и дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 624 с.

18. Халимов М.Г. использование игрового метода на уроках по футболу у учащихся средних классов / М. Г. Халимов, Т. Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения: материалы Регионального научно-практического семинара, Комсомольск-на-Амуре, 14 мая 2019 года. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. – С. 71-74.

19. Черепанова М.А. Особенности применения игрового метода на начальном этапе подготовки девочек 7-9 лет в футболе / М. А. Черепанова, И. А. Васельцова, Н. В. Логинов // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 4(88). – С. 308-312.

20. Шахназаров А.Б. Развитие ловкости в футболе у юношей 12 - 14 лет в системе дополнительного образования / А. Б. Шахназаров, Ю. В. Шахназарова // Научные исследования - основа современной инновационной системы: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Тюмень, 12 декабря 2023 года. – Sterlitamak: ООО «Агентство международных исследований», 2023. – С. 130-132.