

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: «Исследование влияния подвижных игр на показатели физической подготовленности у юных футболистов»

Обучающийся

Р.А. Бадыков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Бадыкова Руслан Айратовича
на тему: «Исследование влияния подвижных игр на показатели физической
подготовленности у юных футболистов».

Стремление к высшим достижениям в спорте, в частности футболе, побуждает как спортсменов, так и тренеров искать наиболее целесообразные и продуктивные средства и методы спортивной тренировки, выстраивать систему подготовки, которая бы позволила, с одной стороны, долгое время демонстрировать высокие спортивные результаты, а с другой стороны, сохранять интерес, здоровье, высокую работоспособность спортсмена.

Как показывают наблюдения, в педагогической практике существует огромный выбор игровых упражнений и подвижных игр, оказывающих влияние на развитие основных физических качеств, однако, они не регулярно применяются тренерами по футболу в учебно-тренировочном процессе.

Автор Макаренко В.Г. считает, что «моделирование специфических элементов соревновательной деятельности и позитивного эмоционального фона, характерных для футбола, позволяют успешно решать задачи повышения спортивного мастерства и подготовки достойного резерва для отечественного футбола» [12].

Цель исследования – изучение влияния подвижных игр на динамику показателей физической подготовленности у юных футболистов

Гипотеза исследования: предполагается, что регулярное использование специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить показатели физической подготовленности у юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу у футболистов 10-11 лет.

Предмет исследования: подвижные игры, направленные на улучшение показателей физической подготовленности у юных футболистов.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты исследования влияния подвижных игр на динамику показателей физической подготовки юных футболистов.....	7
1.1 Особенности подготовки юных футболистов.....	7
1.2 Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов.....	12
Глава 2 Методы и организация исследования	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования	20
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	22
3.1 Программа по улучшению показателей физической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр	22
3.2 Обоснование эффективности опытно-экспериментальной работы.....	25
Заключение	36
Список используемой литературы	39

Введение

Актуальность исследования состоит в том, что без квалифицированных выпускников спортивных школ и клубов ни один из видов спорта не имеет будущего.

Стремление к высшим достижениям в спорте, в частности футболе, побуждает как спортсменов, так и тренеров искать наиболее целесообразные и продуктивные средства и методы спортивной тренировки, выстраивать систему подготовки, которая бы позволила, с одной стороны, долгое время демонстрировать высокие спортивные результаты, а с другой стороны, сохранять интерес, здоровье, высокую работоспособность спортсмена.

Как показывают наблюдения, в педагогической практике существует огромный выбор игровых упражнений и подвижных игр, оказывающих влияние на развитие основных физических качеств, однако, они не всегда применяются тренерами по футболу в учебно-тренировочном процессе.

В процессе занятий футболом у школьников формируются правильные представления о здоровом образе жизни, развивается выносливость, смелость, ловкость, координация движений, скорость реакции и гибкость.

Таким образом, в футболе, который характеризуются наличием интереса, свободы, новизны, занимающиеся учатся ответственно относиться к своему здоровью, развивают необходимые физические качества.

Важное место в спортивной подготовке футболистов отводится подвижным играм.

Как отмечает В.Г. Макаренко, «речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучение и совершенствование элементов футбола в игровых условиях придает навыкам

особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом» [12].

Автор Макаренко В.Г. считает, что «моделирование специфических элементов соревновательной деятельности и позитивного эмоционального фона, характерных для футбола, позволяют успешно решать задачи повышения спортивного мастерства и подготовки достойного резерва для отечественного футбола» [12].

Противоречие состоит в том, что в педагогической практике существует огромный выбор игровых упражнений и подвижных игр, оказывающих влияние на развитие основных физических качеств, однако, они не всегда применяются тренерами по футболу в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования – изучение влияния подвижных игр на динамику показателей физической подготовленности у юных футболистов

Гипотеза исследования: предполагается, что регулярное использование специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить показатели физической подготовленности у юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу у футболистов 10-11 лет.

Предмет исследования: подвижные игры, направленные на улучшение показателей физической подготовленности у юных футболистов.

Задачи исследования:

- провести оценку показателей физической подготовленности у футболистов 10-11 лет
- составить комплексы подвижных игр, направленные на улучшение показателей физической подготовленности у юных футболистов

- оценить эффективность опытно-экспериментальной работы
- Теоретико-методологическую основу исследования составили:
- современные научные разработки и методические пособия по вопросам использования подвижных игр в физической культуре и спорте (Блинков С.Н. [2], Ишматов Р.Г. [8], Лебедева Е.Г. [10], Сергиенко Л.П. [19], Тиссен П.П. [21], Якимова Л. А., Прокопчук Ю. А., Чернышов В. А., Федорцов А. В. [23] и др.);
 - учебно-методические пособия по спортивной подготовке юных футболистов (Аверьянова И.В. [1], Губа В.П. [4], Кузнецов А.А. [9], Шапошникова В.И., Рубин М.А., Михно Л.В. [14], Фискалов В.Д. [24], Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [25] и др.);

Практическая значимость. Разработанные комплексы подвижных игр, направленные на улучшение показателей физической подготовленности у футболистов 10-11 лет могут быть использована педагогами по физической культуре, тренерами и инструкторами по спорту.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, содержит 7 рисунков и 4 таблицы. Работа изложена на 42 страницах.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся МДМОО ФК «Импульс» г.о. Тольятти.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования влияния подвижных игр на развитие физической подготовленности юных футболистов

1.1 Особенности подготовки юных футболистов

В процессе занятий футболом у школьников формируются правильные представления о здоровом образе жизни, развивается выносливость, смелость, ловкость, координация движений, скорость реакции и гибкость. Таким образом, в футболе, который характеризуется наличием свободы, новизны, интереса, школьники учатся физической культуре, учатся ответственно относиться к своему здоровью, развивают необходимые физические качества.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Спортивная подготовка – многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку [24], [26].

Тренировочный процесс осуществляется согласно государственным программам для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанных на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании» и т.п.

В приказе Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 выделяются следующие этапы многолетней подготовки футболистов «В тренировочном процессе по футболу выделяют следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки в Центр подготовки зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом и выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке в результате индивидуального отбора. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися, контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ). Этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) характеризуется комплектованием групп спортсменами, выполнившими нормативные результаты и успешно зарекомендовавшие себя в международных соревнованиях;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) характеризуется комплектованием групп спортсменами успешно адаптированными к тренировочным и соревновательным нагрузкам, сохраняющим спортивную форму продолжительное время» [18].

Заваров А. считает, что «процесс спортивной тренировки строится с учетом возраста, уровня развития физических качеств, требований вида спорта. Особенно учет всех особенностей важен в тренировочном процессе юных

спортсменов. Необходимо организовывать его таким образом, чтобы, показывая высокие спортивные результаты, юные спортсмены сохраняли физическое здоровье и интерес к тренировкам в избранном виде спорта» [6].

В процессе подготовки футболистов важно не только грамотно выстроить учебно-тренировочное занятие, но и учитывать возрастные особенности занимающихся.

В современной науке отсутствует единая общепринятая классификация возрастных периодов развития, но наиболее распространенной является следующая классификация:

- «новорожденный (1-10 дней);
- грудной возраст (10 дней – 1 год);
- раннее детство (1–3 года);
- первое детство (4–7 лет);
- второе детство (8-12 лет для мальчиков, 8-11 лет для девочек);
-) подростковый возраст (13–16 лет для мальчиков, 12–15 лет для девочек);
- юношеский возраст (17–21 год для юношей, 16–20 лет для девушек)» [11].

Данная периодизация включает в себя комплекс признаков: «размеры тела, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. Для каждого возрастного периода характерны специфические особенности» [12].

Процесс планирования подготовки футболистов в работах автора Губа В.П. характеризуется следующим образом «организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей

футболистов. Вопросам организации тренировочного процесса в рамках подготовительного и соревновательного периодов посвящено достаточно большое количество исследований, но в них, как правило, рассматриваются показатели подготовки и обосновываются принципы организации нагрузок. В зависимости от подбора и сочетания средств подготовки различают занятия комплексной и избирательной направленности. В практике подготовки футболистов чаще применяются занятия, предусматривающие одновременное развитие различных качеств и способностей, т. е. занятия комплексной направленности» [5].

Для футбола очень важен начальный этап подготовки. Как считают авторы Голомазов С.В. и Чирва Б.Г. в первую очередь «тренер должен иметь представление о психических и физиологических особенностях возраста, с которым он работает. Располагать четкой разработанной системой контрольных нормативов для набора детей в группу. Иметь возможность определить перспективность воспитанника, что может получиться при работе с тем или иным ребенком, имеющим определенные данные, через определенный промежуток времени» [3].

Как отмечает Золотарёв А.П. «проведенные исследования изучения учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволили прийти к выводу об относительной условности разделения на периоды и необходимости планирования отдельных этапов подготовки, направленных на накопление и реализацию функционального и технико-тактического потенциала игроков. Одним из центральных в системе подготовки юных футболистов является вопрос нормирования и планирования тренировочных нагрузок. При планировании необходимо учитывать такие ее характеристики, как специализированность, направленность, координационная сложность и величина. Наиболее обобщенным показателем нагрузки является ее величина. Под величиной тренировочной нагрузки в спорте понимают количественную меру тренировочного воздействия, то есть произведение объема нагрузки,

выраженного в физических единицах на интенсивность, характеризующуюся физиологическими показателями» [7].

Кузнецов А.А. отмечает, что «на первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации. Трудные для освоения занимающимися тактические действия осваиваются сначала по частям. К целостному методу, как правило, прибегают для закрепления и совершенствования изучаемых приемов» [9].

Физическая подготовка футболистов состоит из общей и специальной подготовки.

Автор Спатаева М.Х. подчеркивает, что «средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и возможностей занимающихся. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от решаемых задач тренировки, можно включать в подготовительную, основную и заключительную части учебно-тренировочных занятий. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность технической и тактической подготовки в футболе еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, уже знакомые для юных футболистов. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники выполнения новых упражнений игровым или соревновательным методами.

Занятие желательно заканчивать упражнениями на растягивание и спокойной подвижной игрой» [20].

Характеризуя специальную физическую подготовку, автор Губа В.П. подчеркивает, что «к средствам специальной физической подготовки относятся специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков» [4].

1.2 Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов

Подвижные игры - традиционное средство педагогики. По мнению Лебедевой Е.Г. с давних времен в них «был отражен не только образ жизни людей, но и особенности быта, труда, национальных устоев, а также представлений о мужестве и смелости, а также желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе» [10].

Подвижные игры являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в развитии физических качеств, воспитании взаимоотношении, развитии психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы [8], [22], [23].

Автор Лебедева Е.Г. подвижные игры делит на:

- «игры с различными видами движений: ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, ползанием, метанием. Совершенствуют выполнение детьми

основных видов движений, развивают быстроту, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, координацию движений;

- игры с предметами: с мячом, с обручами, с набивными мешочками, с лентами, со скакалками. Закрепляют умения и навыки детей действовать с физкультурным инвентарем;
- сюжетные игры: с выполнением ролей героев сказок, животных, насекомых. Развивают творческие способности детей, фантазию, инициативу, организованность;
- эстафетные игры: с последовательным выполнением заданий. Помогают быстрее осмысливать двигательные задания, повышают двигательную, мыслительную, активность детей, совершенствуют двигательную память, воспитывают смелость, взаимовыручку, создают общность радостных переживаний, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи» [10].

Аверьянов И.В. отмечает, что подвижные игры являются «одним из факторов здоровьесбережения, это один из способов физического развития. Они играют важную роль в увеличении двигательной активности, развивают основные физические качества не хуже специальных физических упражнений. Подвижные игры очень разнообразны, требуют много движения, находчивости, смекалки, дают массу всяких физических навыков и умений. Подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности» [1].

По мнению Ишматова Р.Г. правильно организованный игровой двигательный режим «укрепляет здоровье, благодаря им физические способности детей развиваются гармонично. Подвижные игры обладают ещё одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха» [8].

Автор Тиссен П.П. подчеркивает, что подвижные игры «оказывают большое влияние на воспитание характера, ума, воли, физически укрепляют здоровье детей. Они способствуют максимальному развитию у них разнообразных двигательных навыков, укрепляют их организм. В основном участники играют в них на свежем воздухе, что обеспечивает хороший закаливающий эффект и укрепление здоровья» [21].

Кроме того, подвижные игры могут использоваться в любой части занятия.

Вводная часть занятия выполняет задачу:

- «организовать детей;
- активизировать их внимание;
- вызвать интерес к занятиям;
- создать бодрое настроение, подготовить организм к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышению физической нагрузки» [10].

Заключительная часть занятия «решает задачу

- снижения нагрузки;
- приведения организма ребенка в спокойное состояние, сохраняя при этом бодрое настроение» [2].

Лебедева Е.Г. отмечает, что «благодаря своей универсальности и многофункциональности находят себе место и на прогулке, и в свободной деятельности. Наградой становится самостоятельная организация детьми подвижных игр на прогулке и в свободной деятельности, поскольку дети всегда с удовольствием играют сами в подвижные игры» [10].

Важное место в спортивной подготовке футболистов отводится подвижным играм.

По мнению В.Г. Макаренко, «речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное

совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучение и совершенствование элементов футбола в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом» [12].

Специалисты Якунин Ю.И. и Якунина С.Н. отмечают, что «использование подвижных игр в качестве средств и методов футбольной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формирует морально-нравственную основу поведения юных футболистов. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Подвижные игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо юным футболистам. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр» [16].

Макаренко В.Г. считает, что «по самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся

обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма» [12].

По мнению ряда авторов, в частности Лебедевой Е.Г. «если включать в учебно-тренировочный процесс по футболу различные подвижные игры, а также применять игровой метод при повторении пройденного материала, возможно, это позволит решить проблему с активизацией внимания занимающихся, и с улучшением их эмоционального состояния» [10].

Автор Шиндина И.В., рассматривая подвижные игры в качестве дополнительного средства подготовки юных футболистов, выделяет «ряд особенностей:

- активность и самостоятельность играющих;
- коллективность действий и непрерывность изменения условий деятельности» [26].

Выбор вида игры должен быть обусловлен, главным образом, конкретными задачами и условиями проведения. Кроме того, каждая игра, используемая с целью физического воспитания, в обязательном порядке максимально обеспечить решение задач занятия: образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Важность использования подвижных игр в футболе отмечает и А.П. Золотарев. По его мнению, «для эффективного развития координационных способностей необходимо с 10 до 12 лет использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой, а также следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени практических занятий, 8 отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом» [7].

Таким образом, подвижные игры способны оказывать важную роль в учебно-тренировочном процессе по футболу и воспитывать не только основные физические качества занимающихся, но и различные качества и навыками, необходимые для игры в футбол.

Выводы по главе

В настоящее время футбол – широко распространенный вид спорта, предъявляющий повышенные требования к физической подготовке.

В процессе занятий футболом у школьников формируются правильные представления о здоровом образе жизни, развивается выносливость, смелость, ловкость, координация движений, скорость реакции и гибкость. Таким образом, в футболе, который характеризуется наличием свободы, новизны, интереса, школьники учатся физической культуре, учатся ответственно относиться к своему здоровью, развивают необходимые физические качества.

В процессе подготовки футболистов важно не только грамотно выстроить учебно-тренировочное занятие, но и учитывать возрастные особенности занимающихся.

Из анализа литературы по теме исследования следует, что подвижные игры способны оказывать важную роль в учебно-тренировочном процессе по футболу и воспитывать не только основные физические качества занимающихся, но и различные качества и навыки, необходимые для игры в футбол.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В исследовании были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования;
- оценка общей физической подготовленности;
- оценка специальной физической подготовленности;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В ходе анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования была изучена литература по проблеме исследования: учебники, периодические издания, а также научные статьи и авторефераты диссертаций по проблеме исследования.

Для оценки общей физической подготовленности юных футболистов были применены тесты для оценки физических качеств, наиболее важных в футболе:

- бег на 30 м (с) - позволил оценить скоростные возможности;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – позволил оценить скоростно-силовые возможности;
- бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м) – позволил оценить координационные возможности.

Для оценки специальной физической подготовленности юных футболистов были применены следующие тесты:

- ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с);
- ведение мяча 30 м (с);
- удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) (кол-во раз);

- жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров), кол-во раз.

Перед тестированием физической подготовки юных футболистов в обязательном порядке проводилась разминка.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-тренировочного процесса юных футболистов. С его помощью оценивалось и корректировалось содержание учебно-тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент проводился на базе МДМОО ФК «Импульс» г.о. Тольятти.

Он включал в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Методы математической статистики использовались, согласно рекомендациям автора Образцовой П.И., данным в учебном пособии «Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика».

При помощи компьютера рассчитывались следующие показатели:

- «средняя арифметическая величина М по формуле 1:

$$M = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i –значение отдельного измерения,

n –число вариант» [15];

- «среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$M = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [15];

- «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 3:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,
n – число значений» [15];

- «параметрический критерий t – Стьюдента и p-критерий с помощью Microsoft Excel. Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 – ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки» [13].

2.2 Организация исследования

На первом этапе исследования (сентябрь 2022 г.) была изучена литература по проблеме исследования: учебники, периодические издания, также научные статьи и авторефераты диссертаций; сформулированы цель, задачи, гипотеза и методологическая база исследования

На втором этапе (октябрь 2022 г. – август 2023 г.) проводилась оценка общей и специальной физической подготовленности юных футболистов, также были разработаны и апробированы комплексы подвижных игр, направленные на улучшение физической подготовленности занимающихся.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2023 г.) проводилась повторная оценка общей и специальной физической подготовленности юных футболистов, после чего осуществлялся сравнительный анализ полученных

результатов, формулировались выводы по результатам опытно-экспериментальной работы и оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе

В данной главе были выбраны методы педагогического исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования;
- оценка общей физической подготовленности: (бег на 30 м (с) позволил оценить скоростные возможности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) позволил оценить скоростно-силовые возможности; бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м) – позволил оценить координационные возможности);
- оценка специальной физической подготовленности: ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с); ведение мяча 30 м (с); удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) (кол-во раз); жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м), кол-во раз.
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Также в данной главе представлено описание трех этапов исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Комплексы подвижных игр, направленные на улучшение физической подготовки у юных футболистов

В эксперименте приняли участие юные футболисты в возрасте 10-11 лет (11 участников экспериментальной группы (ЭГ) и 11 участников контрольной группы (КГ)).

Для участников ЭГ занятия проводились с использованием специально подобранных подвижных игр, направленных на улучшение физической подготовки.

Для выполнения ускорений с максимальной скоростью, сочетающихся с ведением мяча, обводками, приемами отбирания мяча и выполнением ударов по воротам, необходим высокий уровень развития скоростных способностей, а именно быстроты простой и сложной двигательной реакции. Несмотря на то, что по данным научных исследований скоростные способности примерно на 60-88% определяются наследственностью, ряд авторов, в частности Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. утверждают, что «Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет» [25].

К тому же авторы утверждают, что «игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию скоростного барьера» [25].

Комплекс подвижных игр №1

Подвижные игры, направленные на развитие быстроты проводились в подготовительной части и в начале основной части учебно-тренировочных занятий, пока юные спортсмены не успели утомиться.

Игра «Рывок за мячом»

Суть игры состоит в том, что «участники игры разбиваются на 2 команды и строятся в 2 шеренги от стартовой линии напротив друг друга. В обеих командах участники рассчитываются по порядку номеров. Тренер занимает положение между командами и берет мяч в руки. Он бросает мяч как можно дальше и при этом называет какой-либо номер участников игры. С данными номерами игроки каждой команды стараются первым добежать и коснуться мяча. Условия исходного положения игроков на старте оговариваются тренером и может меняться по ходу игры. Очко в свою копилку получает команда, чей игрок первым коснулся мяча. В случае одновременного касания игроками мяча, дается по одному очку каждой команде. Продолжительность игры устанавливает тренер. Победитель определяется по количеству максимально набранных очков» [10].

Игра «Выбывает последний»

Суть игры заключается в том, что «участники игры выстраиваются по кругу, очерченному руководителем. В середине круга (пять - шесть шагов от игроков) располагают предметы, например, теннисные мячи, городки, шишки, кегли и т.п. Основным условием проведения игры является, что участников на один больше чем предложенных предметов. По сигналу тренера участники игры начинают бег по кругу, не заступая в круг. По сигналу участники пытаются схватить предмет из круга. Игрок, кому не достался предмет, выбывает из игры, а из круга убирают один предмет для дальнейшего продолжения игры. Игра продолжается с изменением направления движения. Для создания эмоционального фона и усложнения задания постепенно увеличивается диаметр круга и усложняются задания, например, участники выполняют приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки и т.п. Победителем становится последний игрок, оставшимся с предметом» [16].

Также мы использовали подвижные игры, направленные на развитие способностей быстро реагировать на сигналы и быстро бегать, рекомендованные авторами Сергиенко Л.П. «Рыбачек», «День и ночь»;

авторами Популо Г.М., Сафоненко С.В. и Астраханцевым Е.А. «Вороны и воробьи», «Бегуны», «Наступление», «Защита», «Разведка», «Волк во рву» и т.п. [17], [19].

Есть игры, в которых можно сочетать, как развитие быстроты, так и выносливости, т.е. выполняется высокоинтенсивная мышечная работа. К таким играм можно отнести «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». В подготовительном периоде на этапе специализированной базовой подготовки данные подвижные игры можно использовать наряду со спортивными играми (гандбол, футбол, баскетбол) [14].

Выполнение упражнений на выносливость часто вызывают понижение работоспособности и могут вести к утомлению. Поэтому для мальчиков 10-11 лет целесообразно развивать выносливость подвижными играми.

Комплекс подвижных игр № 2

Подвижные игры, направленные на развитие выносливости проводятся в конце основной части учебно-тренировочных занятий, при этом игры на развитие специальной выносливости раньше, чем игры, направленные на развитие общей выносливости.

Игра «Сумей догнать»

Суть игры в том, что «участники игры выстраиваются в колонну по одному по периметру зала, соблюдая дистанцию 2 метра. По сигналу все приступают к бегу по часовой или против часовой стрелки согласно указанию тренера. Все стараются догнать и коснуться впереди бегущего и при этом убегают от бегущего сзади. Участники игры, до которых дотронулись, уходят в центр зала. Два игрока дошедших до финала становятся победителями и объявляются самыми выносливыми» [16].

Игра «Мяч ловцу»

Суть игры в том, что «участники игры разбиваются на 2 команды. От каждой команды выбираются ловец и капитан. В 2 концах зала очерчивается коридор, где будут находиться ловцы. Игроки парами (из разных команд) располагаются по всему залу, а капитаны команд в центре зала. Тренер

подбрасывает мяч между капитанами. Каждый игрок с помощью передач мяча участникам своей команды пытается пробраться к своему ловцу и передать ему мяч, при этом мешая игрокам соперников выполнить передачу мяча их ловцу. За каждый пойманный на лету мяч ловцом дается одно очко. Продолжительность игры устанавливается тренером. Побеждает команда, набравшая больше очков» [12].

Также были использованы подвижные игры, направленные на развитие общей и специальной выносливости, рекомендованные авторами Популо Г.М., Сафоненко С.В. и Астраханцевым Е.А. «Гонка с выбыванием», «Борьба за мяч», «Невод» и т.п. [17].

Комплекс подвижных игр № 3

Подвижные игры для воспитания силы проводились в конце основной части учебно-тренировочных занятий.

Примерные подвижные игры с элементами силового характера.

Игра «Тяни в круг».

Суть игры заключается в том, что играющие, взявшись за руки встают за очерченным большим кругом (диаметр-2м) и по сигналу тренера начинают ходить, не заступая в круг, а по повторному сигналу все участники игры пытаются, не отцепляясь втянуть в круг рядом стоящих игроков. Игрок, втянутый в круг, хоть одной, хоть двумя ногами считаются проигравшими, остальные игроки продолжают игру.

Игра «Бой петухов».

Суть игры заключается в том, что пара игроков из разных команд находятся в кругу, стоя на одной ноге и с руками за спиной. По сигналу тренера участники пытаются вытолкнуть друг друга за круг. Побеждает игрок, оставшийся в кругу.

Игра «Перетягивание каната».

Суть игры заключается в том, что две равных команды игроков берутся за противоположенные концы каната от середины и по свистку пытаются перетянуть его в свою сторону. Побеждает команда много раз перетянувшая

канат на свою половину.

Также были использованы подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей, рекомендованные авторами Популо Г.М., Сафоненко С.В. и Астраханцевым Е.А. «Кто сильнее?», «Перемена мест», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Пушкари», «Единоборство», «Борьба в цепи» и др. [17].

Комплекс подвижных игр № 4

Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.

Игра «Шагни через палку»

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, а затем назад.

Игра «Перепрыгни через палку»

Раздвинув руки немного по шире и, не выпуская палки, перепрыгнуть через неё вперед и назад.

Комплекс подвижных игр № 5

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости проводятся, как в подготовительной, так и в основной части учебно-тренировочных занятий. Данные игры требуют выполнения тонких и четких мышечных усилий, при наступающем утомлении они малоэффективны, поэтому стоит следить за дозировкой предшествующей нагрузки и давать перерывы для отдыха.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.

Игра «Борьба за мяч»

Суть игры заключается в том, что игроки двух команд из 3-5 человек в игре, напоминающей баскетбол, но без выполнения бросков в корзину, пытаются, как можно дольше удерживать мяч, используя всевозможные передачи, обманные действия, различные приемы и ведения мяча. Победителем считается команда, которая продолжительнее владела мячом, не нарушая правил игры.

Игра «Шнырок».

Суть игры заключается в том, что играющие пытаются наступить на скакалку, которая проскальзывает мимо них по полу, таким образом, набирая очки. Победителем считается тот игрок, кто наберет больше очков.

К играм на развитие ловкости можно отнести любые эстафеты, как простые, так и комбинированные с использованием различного инвентаря, а также на различных по размеру площадках.

3.2 Обоснование эффективности опытно-экспериментальной работы

На начало педагогического эксперимента была проведена оценка физической подготовленности (общей и специальной) юных футболистов 10-11 лет.

Результаты оценки общей физической подготовки юных футболистов 10-11 лет (КГ и ЭГ) до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки общей физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет до эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	M±m	M±m		
Бег на 15 м., с	3,15±0,24	3,05±0,27	0,24	> 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с	179,22±0,52	180,06±0,78	0,51	> 0,05
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	6,34±0,14	6,42±0,18	0,21	> 0,05

На основании представленных данных можно сделать вывод, что до начала педагогического эксперимента достоверных отличий не было выявлено ни по одному из показателей тестирования среди участников обеих групп, поскольку $P > 0,05$.

После окончания педагогического эксперимента все юные футболисты 10-11 лет прошли повторную оценку общей физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки общей физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет после эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	M±m	M±m		
Бег на 30 м., с	2,94±0,13	2,56±0,21	2,23	< 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	181,83±2,57	186,24±1,12	2,29	< 0,05
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы, м	6,63±0,24	7,29±0,16	2,31	< 0,05

Динамика результатов оценки общей физической подготовки юных футболистов 10-11 лет представлена на рисунках 1-3.

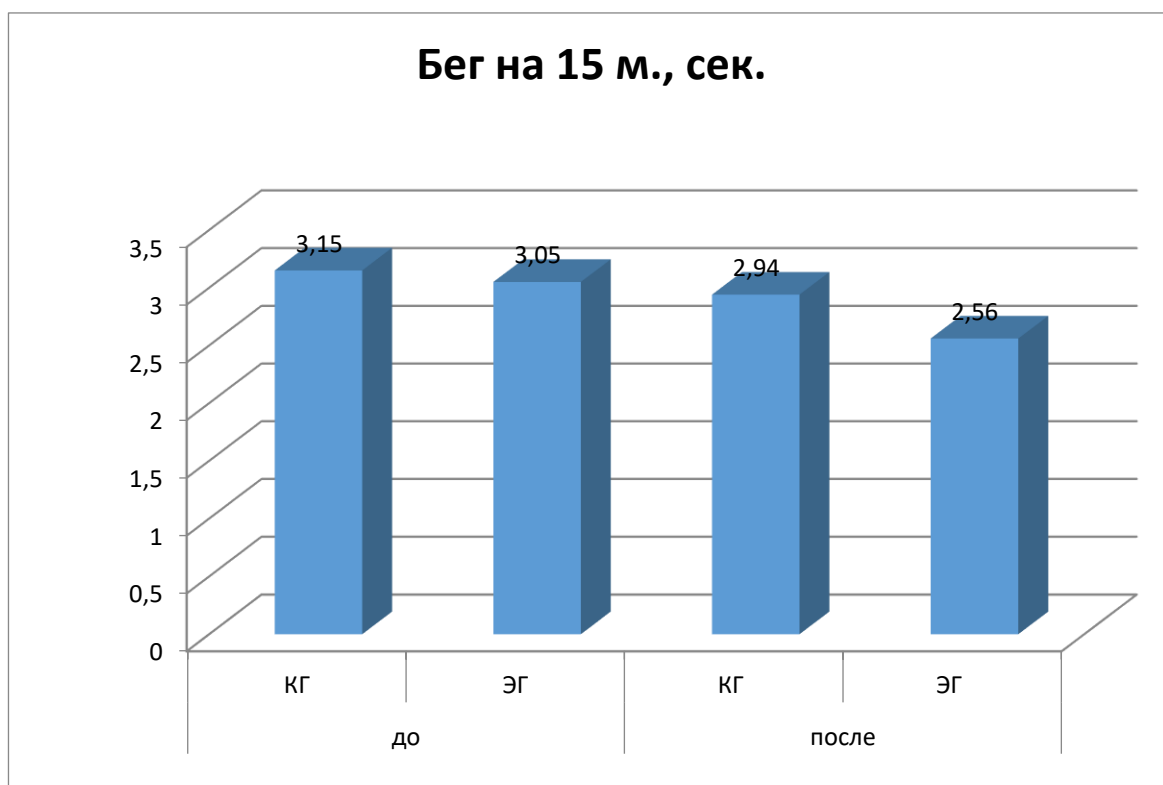


Рисунок 1- Показатели скоростных качеств у участников эксперимента

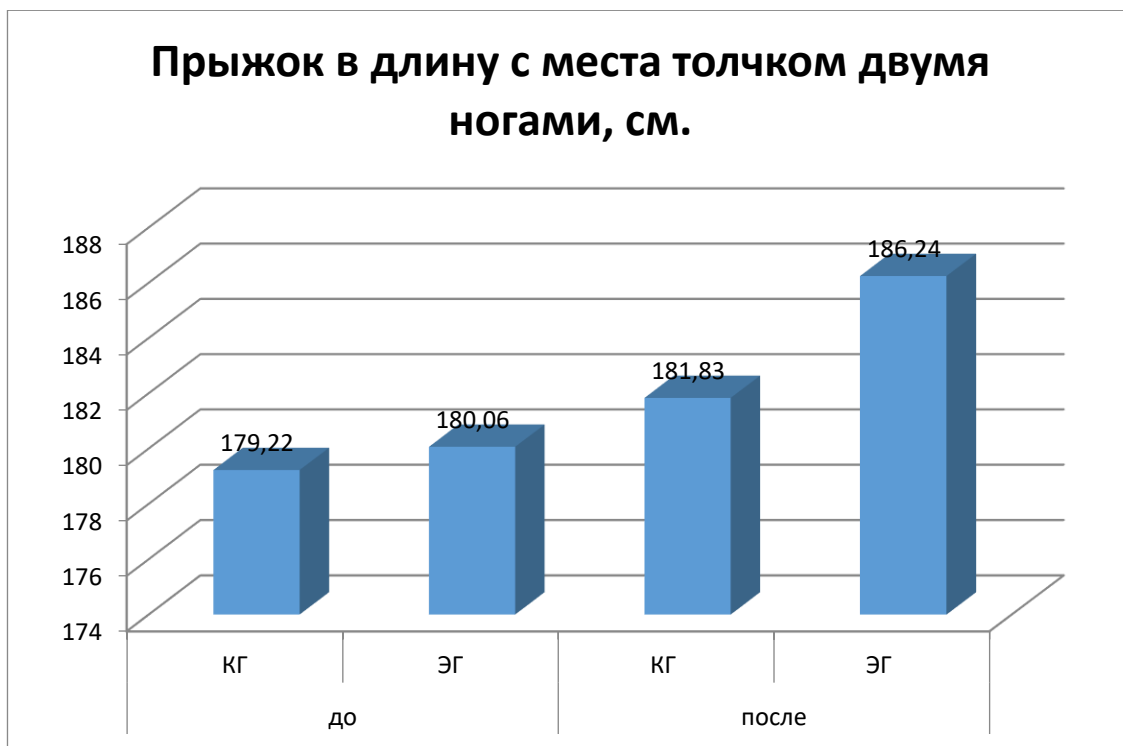


Рисунок 2- Показатели скоростно-силовых качеств у участников эксперимента

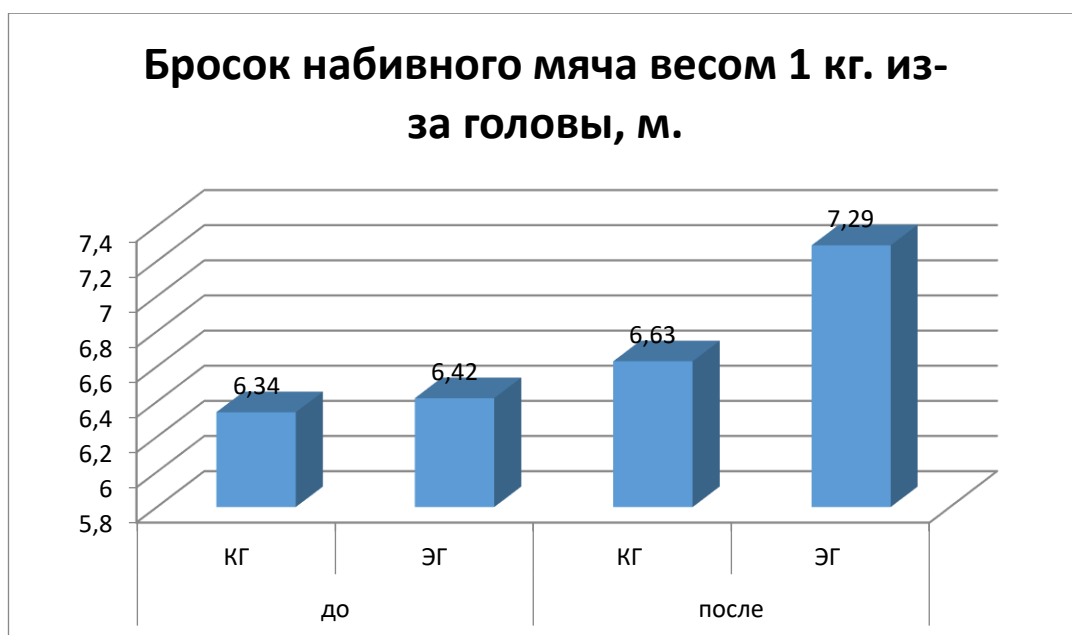


Рисунок 3- Показатели скоростно-силовых качеств у участников эксперимента

По результатам предварительного и повторного тестирования общей физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет можно сформулировать следующие выводы:

- по тесту «Бег 15м» до эксперимента результат составил в КГ $3,15 \pm 0,24$, у участников ЭГ - $3,05 \pm 0,27$; после эксперимента результат составил в КГ $2,94 \pm 0,13$, а в ЭГ - $2,56 \pm 0,21$;
- по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см» до эксперимента результат составил в КГ $179,22 \pm 0,52$, у участников ЭГ - $180,06 \pm 0,78$; после эксперимента результат составил в КГ $181,83 \pm 2,57$, а в ЭГ - $186,24 \pm 1,12$;
- по тесту «Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м» до эксперимента результат составил в КГ $6,34 \pm 0,14$, у участников ЭГ - $6,42 \pm 0,18$; после эксперимента результат составил в КГ $6,63 \pm 0,24$, а в ЭГ - $7,29 \pm 0,24$.

Полученные данные позволили сформулировать вывод, что после повторной оценки общей физической подготовленности юных футболистов было отмечено улучшение по всем показателям тестирования.

Результаты оценки специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет (КГ и ЭГ) до эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет до эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	M±m	M±m		
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с	$16,97 \pm 0,21$	$16,84 \pm 0,19$	0,19	> 0,05
Ведение мяча 30 м., с	$7,03 \pm 0,16$	$6,54 \pm 0,16$	0,54	> 0,05
Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов), кол-во раз	$8,34 \pm 0,13$	$8,24 \pm 0,18$	0,38	> 0,05
Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м), кол-во раз	$26,14 \pm 0,27$	$27,34 \pm 0,25$	0,37	> 0,05

Согласно представленным данным мы наблюдаем, что до начала исследовательской работы достоверной разницы в показателях тестирования,

как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе не было выявлено, поскольку $P > 0,05$.

После окончания педагогического эксперимента все юные футболисты 10-11 лет прошли повторную оценку специальной физической подготовленности (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты оценки специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет после эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	M±m	M±m		
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с	16,14±0,19	15,18±0,18	2,48	< 0,05
Ведение мяча 30 м., с	6,48±0,51	6,01±0,22	2,52	< 0,05
Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов), кол-во раз	9,04±0,16	9,54±0,18	2,37	< 0,05
Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м), кол-во раз	27,54±0,16	29,93±0,17	2,39	< 0,05

Динамика результатов оценки специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет представлена на рисунках 4-7.

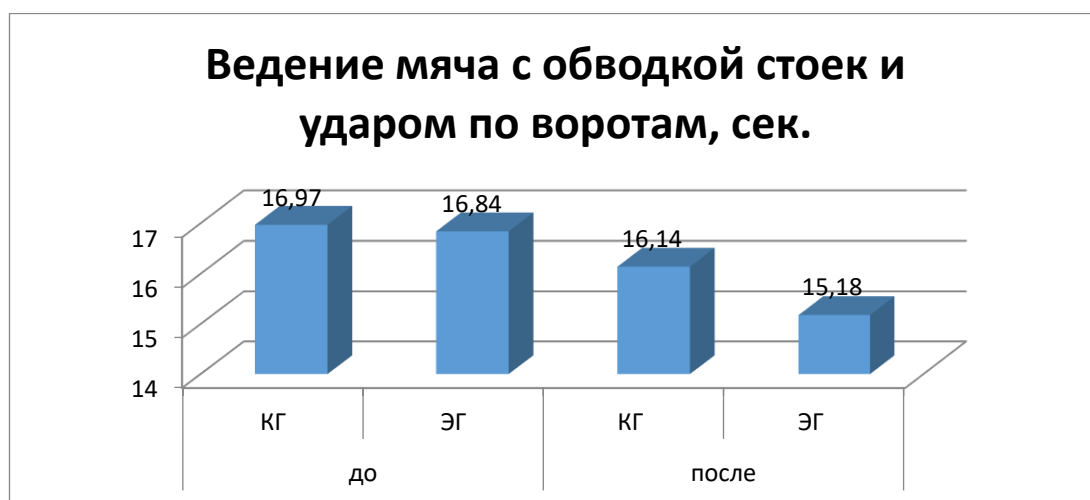


Рисунок 4 – Показатели теста «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с»

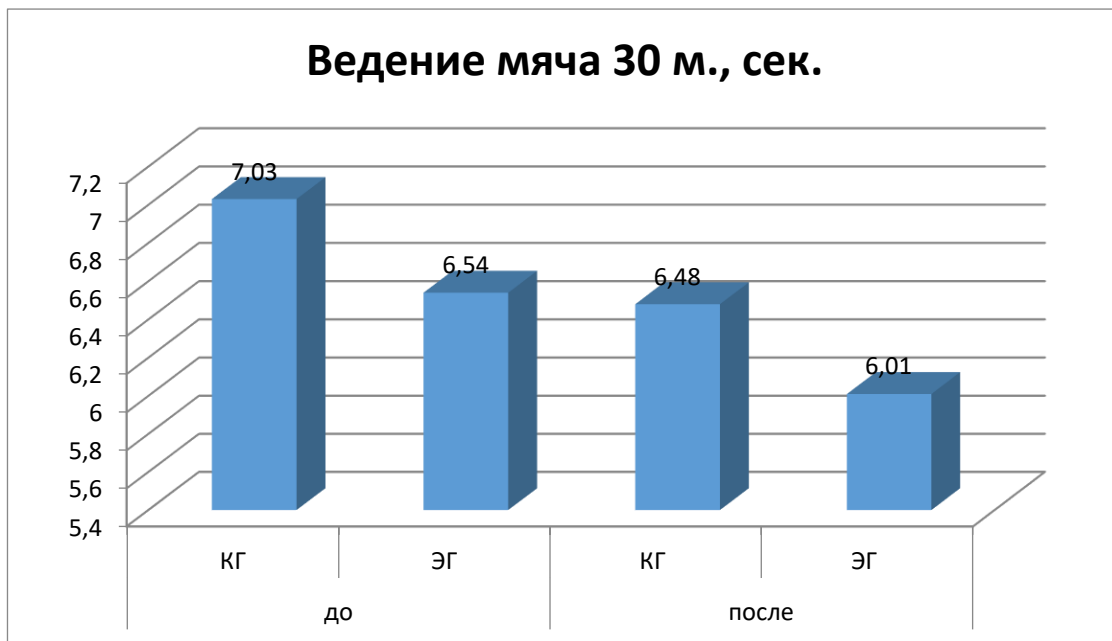


Рисунок 5 - Показатели теста «Ведение мяча 30 м, с»

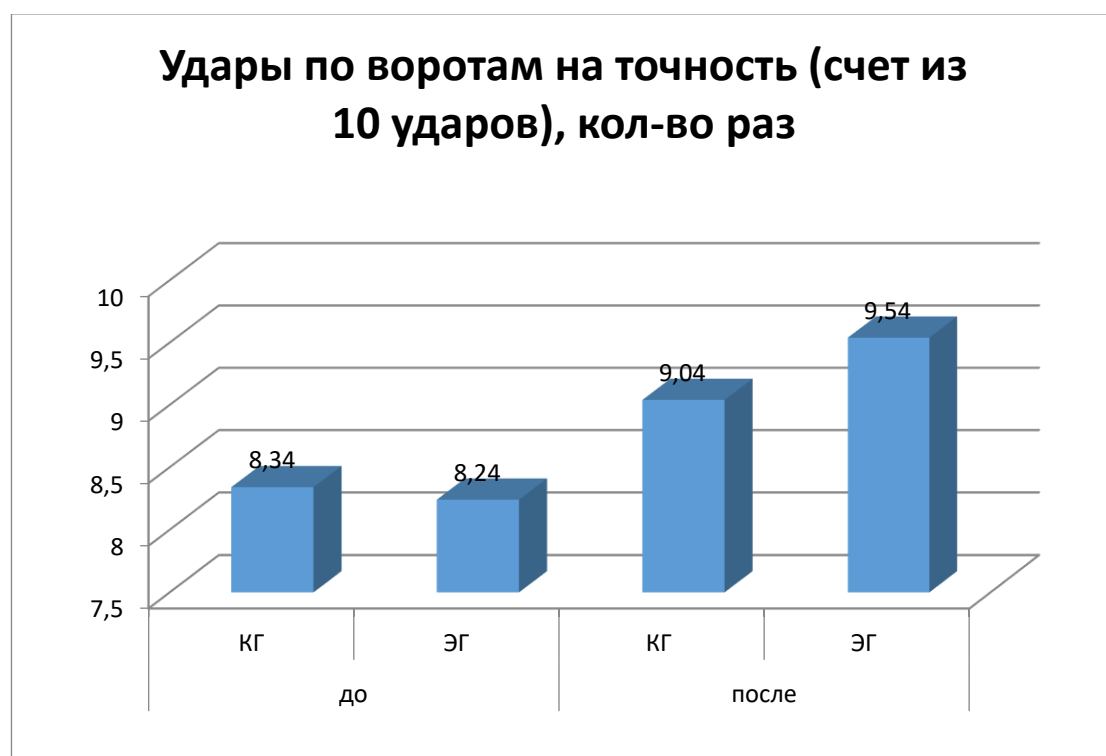


Рисунок 6 - Показатели теста «Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов), кол-во раз»

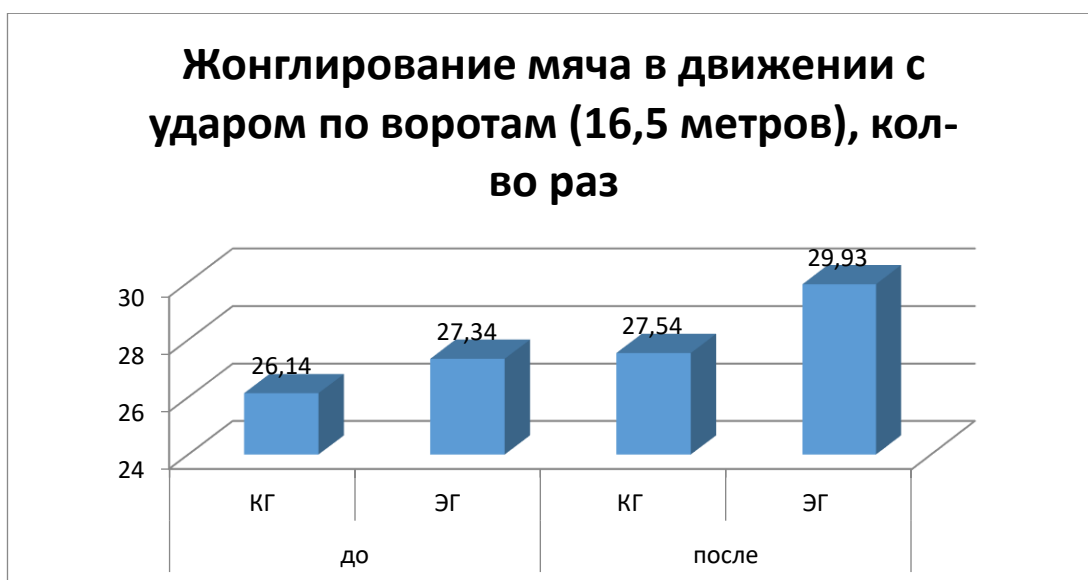


Рисунок 7 - Показатели теста «Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров)»

По результатам предварительного и повторного тестирования специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет можно сформулировать следующие выводы:

- по тесту «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с» до эксперимента результат составил в КГ $16,97 \pm 0,21$, у участников ЭГ $16,84 \pm 0,19$; после эксперимента результат составил в КГ $16,14 \pm 0,19$, а в ЭГ - $15,18 \pm 0,18$;
- по тесту «Ведение мяча 30 м, с» до эксперимента результат составил в КГ $7,03 \pm 0,16$, у участников ЭГ - $6,54 \pm 0,16$; после эксперимента результат составил в КГ $6,48 \pm 0,51$, а в ЭГ - $6,01 \pm 0,22$;
- по тесту «Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов), кол-во раз» до эксперимента результат составил в КГ $8,34 \pm 0,13$, у участников ЭГ - $8,24 \pm 0,18$; после эксперимента результат составил в КГ $9,04 \pm 0,16$, а в ЭГ - $9,54 \pm 0,18$;
- по тесту «Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м), кол-во раз» до эксперимента результат составил в КГ $26,14 \pm 0,27$, у участников ЭГ - $27,34 \pm 0,25$; после эксперимента результат составил в КГ $27,54 \pm 0,16$, а в ЭГ - $29,93 \pm 0,17$.

Полученные данные позволили сформулировать вывод, что после повторной оценки специальной физической подготовленности юных футболистов было отмечено улучшение по всем показателям тестирования.

Однако, полученные данные позволили сделать вывод, что улучшение физической подготовленности (как общей, так и специальной), среди участников ЭГ было более эффективно, чем среди участников КГ.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по всем показателям, характеризующим, как общую, так и специальную физическую подготовленность юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с участниками контрольной группы.

Выводы по главе

В третьей главе представлена программа по развитию физических качеств юных футболистов с использованием подвижных игр:

- 1-ый комплекс - игры, направленные на развитие быстроты «Рывок за мячом», «Выбывает последний», «Вороны и воробьи», «Выше ноги от земли», «Вызов номеров» проводились в подготовительной части и в начале основной части учебно-тренировочных занятий, пока юные спортсмены не успели утомиться;
- 2-ой комплекс - игры, направленные на развитие выносливости «Сумей догнать», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Невод», «Перестрелка» в подготовительном периоде на этапе специализированной базовой подготовки данные подвижные игры можно использовать наряду со спортивными играми (гандбол, футбол, баскетбол);
- 3-ий комплекс – игры, направленные на развитие силы «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Кто сильнее» проводились в конце основной части учебно-тренировочных занятий;
- 4-ый комплекс – игры, направленные на развитие ловкости «По квадратам», «Успей остановить мяч», «Обведи и забей», «Передача

мяча с переменной места», «Собачки», «В одно касание», «Бильбол», «Комбинированные эстафеты», были направлены на овладение техникой игры в футбол и проводились в начале основной части учебно-тренировочного занятия;

- 5-ый комплекс – игры, направленные на развитие гибкости «Шагни через палку», «Перепрыгни через палку», «Передача мячей» проводились независимо от частей урока и были направлены на увеличение амплитуды движения или растягивания мышц, связок.

Участники контрольной группы занимались по программе, утвержденной советом тренеров футбольного клуба «Импульс». Участники экспериментальной группы - по той же программе, но с дополнительными изменениями, где основной упор был сделан на использование подвижных игр в рамках различных частей учебно-тренировочного занятия.

В данной главе также отмечается, что в ходе педагогического эксперимента происходят достоверные изменения по всем показателям, характеризующим физическую подготовленность юных футболистов в пользу участников экспериментальной группы.

Таким образом, полученные данные позволили сформулировать вывод, что после повторной оценки, как общей, так и специальной физической подготовленности у юных футболистов было отмечено улучшение по всем показателям тестирования, как у участников КГ, так и у участников ЭГ, но с достоверной разницей в пользу участников ЭГ.

Заключение

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Анализ научной литературы свидетельствует о важной роли физической подготовленности юных футболистов в достижении высоких спортивных результатов. В процессе подготовки футболистов важно не только грамотно выстроить учебно-тренировочное занятие, но и учитывать возрастные особенности занимающихся. Анализ литературы по теме исследования показал, что подвижные игры способны оказывать важную роль в учебно-тренировочном процессе по футболу и воспитывать не только основные физические качества занимающихся, но и различные иные качества и навыки, необходимые для игры в футбол.

Педагогический эксперимент проводился на базе МДМОО ФК «Импульс» г.о. Тольятти. Участники ЭГ занимались в рамках программы, используя подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств.

В рамках опытно-экспериментальной работы были разработаны и апробированы подвижные игры, направленные на улучшение физической подготовленности у футболистов 10-11 лет:

- 1-ый комплекс - игры, направленные на развитие быстроты «Рывок за мячом», «Выбывает последний», «Вороны и воробьи», «Выше ноги от земли», «Вызов номеров» проводились в подготовительной части и в начале основной части учебно-тренировочных занятий, пока юные спортсмены не успели утомиться;
- 2-ой комплекс - игры, направленные на развитие выносливости «Сумей догнать», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Невод», «Перестрелка». В подготовительном периоде на этапе специализированной базовой подготовки данные подвижные игры можно использовать наряду со спортивными играми (гандбол, футбол, баскетбол);

- 3-ий комплекс – игры, направленные на развитие силы «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Кто сильнее» проводились в конце основной части учебно-тренировочных занятий;
- 4-ый комплекс – игры, направленные на развитие ловкости «По квадратам», «Успей остановить мяч», «Обведи и забей», «Передача мяча с переменной места», «Собачки», «В одно касание», «Бильбол», «Комбинированные эстафеты» проводились в начале основной части учебно-тренировочного занятия;
- 5-ый комплекс – игры, направленные на развитие гибкости «Шагни через палку», «Перепрыгни через палку», «Передача мячей» проводились независимо от частей урока и были направлены на увеличение амплитуды движения или растягивания мышц, связок.

По результатам предварительного и повторного тестирования общей физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет можно сформулировать следующие выводы:

- по тесту «Бег 15м» до эксперимента результат составил в КГ $3,15 \pm 0,24$, у участников ЭГ - $3,05 \pm 0,27$; после эксперимента результат составил в КГ $2,94 \pm 0,13$, а в ЭГ - $2,56 \pm 0,21$;
- по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см» до эксперимента результат составил в КГ $179,22 \pm 0,52$, у участников ЭГ - $180,06 \pm 0,78$; после эксперимента результат составил в КГ $181,83 \pm 2,57$, а в ЭГ - $186,24 \pm 1,12$;
- по тесту «Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м» до эксперимента результат составил в КГ $6,34 \pm 0,14$, у участников ЭГ - $6,42 \pm 0,18$; после эксперимента результат составил в КГ $6,63 \pm 0,24$, а в ЭГ - $7,29 \pm 0,24$.

По результатам предварительного и повторного тестирования специальной физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет можно сформулировать следующие выводы:

- по тесту «Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с» до эксперимента результат составил в КГ $16,97 \pm 0,21$, у участников ЭГ $16,84 \pm 0,19$; после эксперимента результат составил в КГ $16,14 \pm 0,19$, а в ЭГ - $15,18 \pm 0,18$;
- по тесту «Ведение мяча 30 м, с» до эксперимента результат составил в КГ $7,03 \pm 0,16$, у участников ЭГ - $6,54 \pm 0,16$; после эксперимента результат составил в КГ $6,48 \pm 0,51$, а в ЭГ - $6,01 \pm 0,22$;
- по тесту «Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов), кол-во раз» до эксперимента результат составил в КГ $8,34 \pm 0,13$, у участников ЭГ - $8,24 \pm 0,18$; после эксперимента результат составил в КГ $9,04 \pm 0,16$, а в ЭГ - $9,54 \pm 0,18$;
- по тесту «Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м), раз» до эксперимента результат составил в КГ $26,14 \pm 0,27$, у участников ЭГ - $27,34 \pm 0,25$; после эксперимента результат составил в КГ $27,54 \pm 0,16$, а в ЭГ - $29,93 \pm 0,17$.

Полученные данные позволили сформулировать вывод, что после повторной оценки физической подготовленности у юных футболистов было отмечено улучшение по всем показателям тестирования, как у участников КГ, так и у участников ЭГ, но с достоверной разницей в пользу участников ЭГ.

Список используемой литературы

1. Аверьянов И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. -96 с.
2. Блинков С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. Самара: СамГАУ, 2018. - 161 с.
3. Голомазов С. В., Чирва Б.Г. Футбол: техника, тактика и тренировка: метод. разработки. Москва: ТВТ Дивизион, 2018. - 33 с.
4. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов: учеб. - метод. пособие. Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
5. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник. Москва: Спорт, 2018. - 621 с.
6. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила. Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192с.
7. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие . Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.
8. Ишматов Р.Г. Использование инновационных технологий в планировании, реализации и контроле тренировочного процесса квалифицированных хоккеистов: учебное пособие. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. - 100 с.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва: 2014. - 312 с.
10. Лебедева Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие. Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
11. Лях В.И. Координационные способности спортсменов. М.: «Спорт», 2019. - 116 с.
12. 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.

13. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.

14. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография (2-е издание) / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. СПб. 2018. - 150 с.

15. Образцов П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика. Орел, 2012. - 145 с.

16. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, футболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина // пос. Караваяево: КГСХА, 2017. - 38 с.

17. Популо В.М., Сафоненко С.В., Астраханцев Е.А. Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. – Тольятти: Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2008.- 34с.

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

19. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с.

20. Спатаева М.Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов. Омск: ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. - 64 с.

21. Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие. Оренбург: ОГПУ, 2019. - 127с.

22. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / составитель Х. К. Ансоков. Нальчик : Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. – 197 с.

23. Физическая культура в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Якимова Л. А., Прокопчук Ю. А., Чернышов В. А., Федорцов А. В. Краснодар : КГУФКСТ, 2018. - 109 с.

24. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие: учеб. пособие. Москва: 2016. - 352 с.

25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». Москва: Академия, 2018. - 494 с.

26. Шиндина И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие: учеб. пособие. Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.