

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: «Совершенствование специальной подготовки юных спортсменов-футболистов»

Обучающийся

А.А. Никоноров

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Никонорова Арсения Артемовича
на тему: «Совершенствование специальной подготовки юных
спортсменов-футболистов»

Несмотря на значительное число детей, желающих играть в футбол, общий уровень мастерства российских футболистов значительно ниже мирового. Отставание, главным образом, наблюдается в технико-тактических действиях, их надежности, умении найти и применить технический прием в условиях игровой ситуации. Следовательно, актуальным является формирование технико-тактических навыков с самых первых шагов юного футболиста. При этом, необходимо помнить об единстве и взаимосвязи между двигательными умениями и физическими способностями.

В качестве объекта исследования в работе выступает процесс развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков у юных футболистов детско-юношеской школы (ДЮСШ) «Лада-2», г. Тольятти. В работе решен ряд важных задач: разработана методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов 13-14 лет; обоснована эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

Высока практическая значимость экспериментальной работы, так как материалы исследования могут быть применены в целях совершенствования специальной подготовки юных спортсменов-футболистов.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 4 таблицы, 19 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 66 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Научно - теоретические основы спортивной подготовки в футболе...8	
1.1 Основные стороны технической подготовки в детско-юношеском футболе.....	8
1.2 Методика формирования технико-тактических навыков на начальном этапе подготовки футболистов.....	14
1.3 Характеристика скоростно-силовых способностей.....	20
1.4 Средства и методы развития скоростно-силовых способностей в футболе.....	26
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	30
2.1 Цель и задачи исследования.....	30
2.2 Методы исследования.....	30
2.3 Организация исследования.....	33
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	35
3.1 Обоснование эффективности методики, направленной на формирование технико-тактических навыков у футболистов 13-14 лет, участвующих в исследовании.....	35
3.2 Обоснование эффективности методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 13-14 лет, участвующих в исследовании.....	43
Заключение.....	55
Список используемой литературы.....	57

Введение

Актуальность исследования. Футбол в настоящее время, один из самых массовых и доступных видов спорта, не требующий значительных финансовых средств, особенно на начальном этапе подготовки юных футболистов. Ежегодно тысячи мальчишек приходят в спортивные школы, секции общеобразовательных учреждений для того, чтобы заниматься этим увлекательным видом спорта. Но, несмотря на значительное число детей, желающих играть в футбол, общий уровень мастерства российских футболистов значительно ниже мирового. Отставание, главным образом, наблюдается в технико-тактических действиях, их надежности, умении найти и применить технический прием в условиях игровой ситуации.

Следовательно, актуальным является формирование технико-тактических навыков с самых первых шагов юного футболиста. При этом, необходимо помнить об единстве и взаимосвязи между двигательными умениями и физическими способностями. Как пишет Выжгин В. А.: «Проявляясь в деятельности, физические способности практически неотделимы от двигательных умений. Совершенствование техники того или иного двигательного действия в решающей мере зависит от соответствующих физических способностей и, наоборот, - чем выше уровень физических способностей для выполнения конкретного упражнения, тем быстрее оно осваивается. Существуют упражнения сопряженного воздействия, направленные одновременно на развитие физических способностей и совершенствование элементов техники изучаемого двигательного действия. Таким образом, задачи обучения и развития сливаются, что подтверждает эту закономерность» [22].

Известно, что для совершения стремительных прыжков за мячом, беговых рывков на футбольном поле, резкой смены направления бега, выполнения длинных передач партнёрам, а также нанесения ударов по

футбольному мячу футболисту необходимо обладать достаточной силой и бастротой, т.е. хорошо развитыми скоростно-силовыми способностями.

Согласно учению Гужаловского А.А., «...возрастной период от 13 до 15 лет у мальчиков является критическим (сенситивным) периодом средней чувствительности (умеренно высокий темп развития) для развития скоростно-силовых способностей» [30]. Что обуславливает необходимость поддержания данного качества на оптимальном уровне, в целях формирования необходимых технико-тактических навыков у юных футболистов 13 – 15 лет.

На основании выше сказанного, актуальным является совершенствование специальной подготовки, способствующей развитию скоростно-силовых способностей и формирующей технико-тактические навыки у юных спортсменов-футболистов, что и послужило выбором темы бакалаврской работы.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков у юных футболистов детско-юношеской школы (ДЮСШ) «Лада-2», г. Тольятти.

Предмет исследования: методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов.

Цель исследования – совершенствование специальной подготовки юных спортсменов-футболистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов позволит повысить их профессиональное мастерство и положительно скажется на рейтинге выступлений в футбольных матчах разного уровня.

Задачи исследования:

- выявить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков, применяемых в футболе;
- разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов 13-14 лет;
- обосновать эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- научные труды, рассматривающие проблемы физического воспитания и спорта [Емтыль Т.Х., Суворов В.В., Якимова Л.А., Болеева Л.Ю. [35], Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [45], Матвеев Л.П. [54], Матвеев Л.П. [56], Платонов В. Н. [68] и другие];
- учебники, учебно-методические пособия, исследующие средства и методы физической подготовки [Бочавер К.А., Довжик Л.М. [13], Бунин В.Я., Полянский В.П., Животягина А.В. [15], Волков Л. В. [18], Вотман Д.Ю., Салтанова А.О, Д.А. Бобровский Д.А. [21], Горшков В.М. [24], Дедловская, М.В., Золотухина И.А. [32], Зациорский В.М. [36], Коробков А.В. [42], Матвеев Л.П. [55], Севернев Н. С. [75] и другие];
- основы теории и методики спортивной тренировки в футболе [Адамбеков К. М. [2], Антипов А.В., Миранчук А.А. [3], Антипов А.В., Пресняков В.В., Губа В.П. [5], Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г.[7], Воронович А. С., Веселов В. И. [20], Головченко О.П., Литвинов Р.В. [23], Джармен Д. [31], Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Еремин М.В. [40], Кузнецова Е.Т., Хомицевич Д.И. [46], Лапшин О. [50], Маслов М. [51], Мочалов Д. А. [59], Немчинов В.В., Андреев С.Н. [60], Перепекин В.А. [66], Пионтек З. [67], Савин С.А. [71], Умбаров Д.М. [82], Филатов Л. [87], Хеддерготт К.Х. [89], Чанади А. [94] и другие.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были определены методы, представленные Б.А. Ашмаринным в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [8]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статические методы».

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования тренерами по футболу предлагаемой методики развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков в целях совершенствование специальной подготовки юных спортсменов-футболистов.

Структура курсовой работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 4 таблицы, 19 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 66 страницах.

Глава 1. Научно-теоретические основы спортивной подготовки в футболе

1.1 Основные стороны технической подготовки в детско-юношеском футболе

Футбол – технически сложный вид спорта, требующий от игрока серьезного арсенала технических и тактических приемов, которые используются им в конкретной игровой ситуации либо индивидуально, либо во взаимодействии с партнерами по команде. Сформировать подобный комплекс технико-тактических действий – основная задача спортивной тренировки юного спортсмена в системе многолетней подготовки.

Начало этого пути, когда ребенок приходит в спортивную школу, секцию в общеобразовательной школе, с желанием играть в футбол, но, не обладая ни какими практическими навыками, нужными для этой красивой и увлекательной спортивной игры – футбола.

Перед тренером стоит цель – сформировать технические и тактические навыки у ребенка, и сделать так, чтобы он стал настоящим футболистом, высококлассным спортсменом. Итак, какие задачи, стоят перед юными спортсменами и их тренерами на первоначальном этапе обучения. Прежде всего, первый и второй год обучения в группах начальной подготовки – это, формирование двигательных навыков, потому что технические приемы, которые нужны в футболе – это, двигательные действия.

Вопрос формирования двигательных умений достаточно полно проработан в многочисленных исследованиях и публикациях отечественных и зарубежных ученых, в числе которых Алексеева Е.Н. [3], С.Е. Баннкиов, Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов [11], В. В. Варюшин [16], Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, Ю. П. Денисенко [19], А.С. Грачев, А.Б. Артамонов [25], К.Гриндлер, К.Пальке, Х. Хемо [26], А. В. Кузнецов [48] и другие.

Так, М. М. Боген выделяет три стадии усвоения учебного материала.

Как пишет ученый: «На первом этапе происходит начальное изучение действия. На втором - углубленное детализированное разучивание, чему соответствует стадия усвоения действия на уровне умения. На третьем этапе происходит закрепление и дальнейшее совершенствование действия, чему соответствует стадия усвоения действия на уровне навыка» [12].

Следовательно, чтобы сформировать у юного спортсмена технико-тактические навыки, которые по природе своей, являются двигательными навыками, нужно точное представление о том, что такое двигательный навык.

По определению Л. П. Матвеева: «Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения; навык не выключает сознание, а освобождает его от мелочной опеки по непосредственному регулированию деталей движений и тем позволяет сосредоточивать внимание на решающих операциях и качественной стороне выполнения действия в целом, на контроле за переменными условиями действия, предвидении и осуществлении необходимых коррекций по ходу его выполнения для достижения намеченного результата» [55].

Этот момент особенно важен в футболе, так как развитие игровых ситуаций в соревновательных условиях происходит столь стремительно, что подчас нужно так быстро среагировать на возникающую игровую ситуацию, насколько это возможно, чтобы добиться преимущества в игре, занять выгодную позицию, отдать передачу партнеру, наконец, забить гол в ворота соперника.

Для достижения «молниеносной» реакции необходимо автоматизировать технические двигательные действия, и сосредоточить фокус внимания на игровых ситуациях, контроле игры, а не на технических приемах. Если технический прием требует контроля со стороны сознания, ни о каких качественных тактических действиях речи уже идти не может.

Процесс формирования двигательного умения можно представить в

виде ступенек, которые нужно преодолеть юному футболисту под контролем тренера, чтобы получить в свой арсенал весь комплекс технико-тактических действий.

Первый шаг, это, создание образа двигательного действия. В нашем случае, под двигательным действием мы понимаем технический прием, либо тактический элемент игры. Важно создать представление о будущем приеме игры, сформировать образ в сознании юного футболиста. Это достигается применением комплекса методов: общепедагогических и практических.

В числе общепедагогических методов наиболее эффективны для применения в обучении приемам игры словесный и наглядный методы и метод целостно конструктивного упражнения [55]

На втором шаге, детализированном разучивании, происходит уточнение и детализация футбольного приема. Также актуальны словесный и практические методы. Но, показ, как общепедагогический метод, используется для уточнения деталей и исправления ошибок ребенка в исполнении технического приема. Метод целостного упражнения работает, но часть занятия, посвященного разучиванию приема, нужно посвятить игровому методу. Главное, обеспечить практическое использование полученного умения в ситуациях, приближенных к игровым. Использование игровых упражнений, позволяет юным игрокам применять технический прием на практике, в результате у ребенка формируется причинно-следственная связь, показывающая практическую направленность изучаемого технического приема [59]

И, наконец, третья ступень в формировании навыка – окончательное освоение приема и переход его состояния из умения в навык. Реализация применения изученного технико-тактического действия в сложных условиях, без оглядки на детали исполнения, достижение полного автоматизма действия. Из методов наиболее эффективных в случае автоматизации навыка можно выделить игровой метод и сопряженного воздействия.

Средствами игрового метода выступают уже не просто упражнения на

взаимодействие в парах, тройках, а мини-игры в усеченных составах. С добавлением средств сопряженного метода: усложнение правил, уменьшение ворот, добавление второго мяча и т. д.

Главный инструмент, с помощью которого решаются задачи по формированию технико-тактических навыков – это, физические упражнения. Например, В.А. Выжгин утверждает: «Техническая подготовка будет разделяться на два вида упражнения: это, соревновательные и специальные» [22].

В научно-методической литературе принято выделять два типа упражнений. По утверждению В. П. Губа, А.И. Стула «...исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с мячом, и неспецифические, т. е. упражнения без мяча» [28].

В структуре спортивной тренировки юных футболистов значительное место занимают специфические средства подготовки. Возрастные особенности детей предполагают наличие у ребенка «чувства обладания» мячом.

Существует многообразие мнений по поводу наименований упражнений, входящих в группу специальных. Так, М. С. Полишкис и В. А. Выжгин классифицирует их на: «подводящие, индивидуальные упражнения, групповые упражнения, игровые упражнения» [88].

Специальные упражнения позволяют решать две основные задачи. Главным образом они формируют технико-тактическую подготовленность и в процессе решения основной задачи воспитывают физические качества. В качестве таких упражнений выступают основные элементы игры: технические и тактические действия. Сюда включают обучение таким техническим приемам, как удары ногой, остановка мяча, ведение мяча разными способами, вбрасывание мяча, обманные движения (финты), отбор мяча и тактические действия: передачи мяча, определение своей позиции в игре, обводка соперника и др.

Для групп начальной подготовки обязательны к использованию подводящие упражнения. Так, В. В. Варюшин в своей работе дает рекомендацию: «Обучение технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча по прямой носком и подъемом, а затем, внутренней и внешней стороной стопы по дуге, с обводкой стоек, используя начерченные на земле или в зале мелом линии» [16].

Такие упражнения оставляют в сознании ребенка, только начинающего заниматься футболом «чувство мяча». Возникает «положительный перенос» тренировочного эффекта.

По этому поводу А.В. Петухов пишет следующее: «Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом - его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом, в дальнейшем, будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципу «от простого к сложному» [61].

Во время планирования учебно-тренировочных занятий для юных спортсменов нужно учитывать, что «скучные» однонаправленные специальные упражнения воспринимаются детьми с нежеланием, или дети сохраняют способность некоторое время концентрировать свое внимание на двигательных действиях, изучаемых в упражнениях, а затем, теряют к ним интерес. По этой причине не происходит должного формирования технико-тактического навыка. Поэтому в тренировочном процессе, доля индивидуальных упражнений, направленных на обучение двигательному действию, должно быть незначительно, а доля игровых упражнений повышена, с целью отработки и закрепления навыка в условиях

повышенного эмоционального фона, большего интереса к заданиям-упражнениям.

Так, по мнению А. Н. Пиянзина, Г. М. Популо: «Подводящие упражнения с мячом можно включать в подготовительную часть занятия. В начале основной части после объяснения и показа использовать индивидуальные специальные упражнения, а продолжить формирование навыка в группах и игровых специальных упражнениях» [62].

В качестве специального средства обучения технико-тактическим навыкам для юных спортсменов лучше всего использовать подвижные игры, так как сюжет игры, высокая эмоциональность увлекает ребенка, позволяя быстрее освоить новый технико-тактический прием. Особенно эффективны подвижные игры в формировании тактических навыков. Вот что по этому поводу пишут В. П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В. В. Варюшин, М.М. Полишкис: «Особенной ценностью подвижных игр является совершенствование точности и быстроты принятия решения. Правильные решения и эффективная их реализация, с одной стороны, формируют уверенность и инициативность, а с другой, побуждают к решительным действиям и самостоятельности. Повышение точности спортсменов считается важнейшей задачей для участия в игре» [27].

Особая ценность подвижной игры – это, ее способность выступать в качестве неспецифического средства развития физических качеств юного футболиста: выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости.

1.2 Методика формирования технико-тактических навыков на начальном этапе подготовки футболистов

Формирование технико-тактической подготовленности у юных футболистов происходит в рамках учебно-тренировочных занятий спортивных школ или внеурочных занятий (секций) общеобразовательных

учреждений. Традиционно, в рамках концепции спортивной тренировки применяются научно-обоснованные методы подготовки: практические и общепедагогические [91].

В действительности, учебно-тренировочный процесс ведется с применением комплекса методов, в нашем случае, технические и тактические навыки формируются при помощи практических методов тренировки с подкреплением словесных и наглядных методов.

Для того, чтобы эффективно применить средства обучения, тренер должен обладать знаниями не только о методах тренировки, но и уметь правильно подобрать методику, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, подготовленностью юного футболиста.

Основа становления технико-тактической подготовленности – это практические методы тренировки: строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Их сочетание, в каждом конкретном тренировочном занятии, микроцикле и макроцикле позволяет тренеру добиться поставленных задач в освоении технико-тактических действий его юных воспитанников.

По убеждению А. В. Бочхаджи: «Современные исследования, практический тренерский опыт и педагогические эксперименты указывают на необходимость изменения структуры спортивной подготовки юных футболистов в сторону увеличения числа специальных упражнений технико-тактической направленности с использованием игрового метода» [14].

Многие авторы, в числе которых Ю.В. Верхошанский [17], В.П. Губа, П.В. Кучеров, А.В. Антипов [29], Е. Н. Иванова, В. П. Романов [37], А. Н. Коноплева, Т. Ю. Черкесов, А. Р. Гоноков [41], А.В. Кузнецов [47], Г.В. Монаков [58], Я.Палфан [65], в своих работах предлагают использовать методику, в которой предполагается использовать подвижные игры в подготовительной части занятия и увеличить время на игровые упражнения в основной части занятия.

Так, Д. Л. Корзун, В. А. Коледа, В. А. Переверзев в своей работе утверждают, что «...это способствует более ускоренному формированию технико-тактических действий у юных футболистов и созданию у них двигательного «фонда», который послужит основой для дальнейшего обучения более сложным действиям в игровых условиях» [43].

Важно, что игровые упражнения позволяют не только формировать технические навыки, но и развивать тактические умения и навыки у юных спортсменов. Если в структуру учебно-тренировочного занятия включать упражнения на элементы взаимодействия игроков, и не просто включать, а сделать их основными, это принесет положительный тренировочный эффект, выражающийся в качественном освоении большего числа двигательных игровых действий, таких, как перехваты мяча, обводка, передачи и удары по воротам с большей результативностью.

Многочисленные педагогические эксперименты это подтверждают. Так, авторы А. Н. Пиянзин и Г. М. Популо в подтверждение этих слов пишут следующее: «С юными футболистами экспериментальной группы учебно-тренировочные занятия проводились с доминированием упражнений технико-тактической направленности, где подбирались задания, в которых происходило взаимодействие в парах, тройках и т. д. В каждом упражнении делался упор на качественное исполнение, и по модели они соответствовали игровым ситуациям» [62].

Подвижные игры – формируют технико-тактическую подготовленность футболиста. В процессе игры развиваются и физические качества юного спортсмена.

А. Н. Коноплева, Т. Ю. Черкесов и А. Р. Гоноков высказываются по этому поводу следующим образом: «В результате использования подвижных игр формируются важнейшие качества и способности, которые другими средствами развить невозможно. Это, прежде всего, игровое (тактическое) мышление, умение преодолевать активное сопротивление соперника, выбор

своего решения с учетом действий партнера – команды-противника, коллектива» [41].

Кроме того, подвижные игры, как специальное средство обучения можно применять во внеурочных занятиях общеобразовательных школ при недостатке учебных часов на развитие физических качеств и технико-тактической подготовленности.

По мнению А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: «Сформированные технико-тактические навыки используются юным футболистом в условиях игры и от того, насколько усвоен двигательный навык, зависит эффективность его применения в реальных условиях соревновательной деятельности» [52].

От рационального применения технических навыков в игре, т. е. индивидуальной тактики, зависит успех или неудача всей команды. Использование игровых заданий в учебно-тренировочном занятии, моделирующих ситуации соревновательной деятельности, формирует у юного спортсмена игровую практику, создает предпосылки для появления ситуативного игрового мышления, учит взаимодействовать с партнерами по команде. Что подтверждается авторами многих экспериментальных работ, таких как Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев [10], Л. Качанин, Л. Горский [38], М. Кук [38], И. Резько [70], Т. Сантана [72] и других.

Как считают Т. А. Швалева, Ж. В. Кузнецова, А. В. Ермохин: «Важным условием в игре является умение игрока применять технические приемы в каждой конкретной игровой ситуации (отбор мяча, остановка и передача мяча, передвижение, финты, удары по мячу), так как одновременно происходит активное сопротивление соперника» [96].

Из практики тренерской работы очевидно, что наибольшие трудности вызывает формирование тактических навыков, т. е. рациональное поведение игрока на футбольном поле, его способность выбрать правильную позицию, оценить положение партнеров по команде, умение организовать групповые действия в обороне и атаке.

Так, Г. Л. Драндров, А. А. Плешаков высказываются по этому поводу в работе?: «Соревновательно-игровая деятельность в футболе, как командной спортивной игре, предполагает осуществление рефлексии, когда футболисты ориентируются при определении задач своих игровых действий и способов их решения на предполагаемые действия своих партнеров. Это обеспечивает эффективность совершаемого ими группового тактического действия» [34].

В научно-методической литературе предлагается несколько этапов пути формирования технико-тактических навыков у юных футболистов.

Так, В. М. Дьячков рассматривает три этапа технико-тактической подготовки юных игроков [33]. Как пишет ученый: «Вначале следует включать в учебно-тренировочный процесс подвижные и спортивные игры для формирования специальных психомоторных качеств с целью развития рационального технико-тактического мышления в условиях игровых ситуаций. Одновременно с этим идет освоение технико-тактических навыков, благодаря включению в спортивную тренировку игровых упражнений, направленных на освоение и совершенствование технических приемов игры. Вторым шагом технико-тактической подготовленности будет изучение технического приема с применением словесных и наглядных методов. Разучивание технического приема методом целостного упражнения и применение разученного действия в игровых ситуациях с указанием на ошибки. На третьем шаге необходимо обучить юного футболиста самостоятельному выбору технико-тактического действия в зависимости от действий игрока-соперника. На этом шаге предлагается моделировать ситуации активного и пассивного сопротивления в игровых средствах. И, наконец, заключительный этап – формирование навыков групповых технико-тактических действий. При достаточно полно сформированных технических навыках идет целенаправленная работа по обучению групповому взаимодействию, что выражается в применении группового технико-тактического действия в условиях тренировочных игр» [33].

Многие авторы, в числе которых В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис [80], А. М. Тохтаров [81], А.В. Фаизов, И.Ш. Мутаева [83], предлагают обратить внимание на психофизические качества личности ребенка, занимающегося футболом, в процессе формирования технико-тактической подготовленности.

Так, Ю.И. Портных в своей работе утверждает: «Использование специально подобранных тренировочных средств, преимущественно игровой направленности позволит воздействовать на важнейшие психофизиологические качества, определяющие ценность освоения индивидуальных технико-тактических действий юными футболистами» [69].

Для решения задач по формированию особых качеств личности футболиста, необходимых для решения технико-тактических задач А. В. Петухов предлагает использовать следующий принцип построения учебно-тренировочных занятий. Автор формулирует этот принцип следующим образом: «Основным принципом построения упражнений является создание сложной дискретной совокупности элементов оперативной задачи, для преобразования которой требуется реализация интеллектуального и моторного потенциала. Упражнения должны быть сложными, но посильными. В данном случае сложная задача, которая может быть поставлена в рамках тренировочного занятия по футболу, это - игровая ситуация, требующая скорейшего решения, т. е. применения игровых средств, как в подготовительной, так и в основной части занятия наиболее оправдано, с точки зрения эффективности тренировочного процесса» [61].

По мнению ряда авторов, в числе которых А. В. Сухобский, С. С. Огородников [79], Д.И. Хомицевич [90], Д. С. Цветков, А. А. Старых [93], игровой и соревновательный методы позволяют эффективнее решать задачи по формированию технико-тактических навыков.

Упражнения с игровыми заданиями, содержащие элементы состязательности снимают психологическое напряжение у юного

футболиста. В результате он сосредотачивается на цели (точный удар по воротам, сбить конус, отдать точную передачу), а не на техническом приеме, что позволяет сформировать тактический навык, и соответственно, быть успешным в игре.

Любой процесс обучения требует проведения контроля для оценки правильности выполняемой работы, корректировании целей, постановки новых задач и т. д.

Поэтому, как пишет А.В. Привалов: «В процессе подготовки юных футболистов определение показателей технико-тактической подготовленности одно из важнейших мероприятий комплексного контроля. Следует отметить, что если техническую подготовленность футболиста можно достаточно точно оценить в процессе педагогического тестирования, то тактическую подготовленность можно определить опосредованно, через оценку показателей, отражающих выполнение технических действий» [64].

Так, В. П. Губа, А.И. Стула для оценки технико-тактической подготовленности предлагает регистрировать следующие двигательные действия: передачи мяча, ведение, обводку, отбор, перехват, игру головой и удары по воротам. В работе ? автор подробно описывает эти двигательные действия: «Передачи – мяч отправляется партнеру по команде на расстояние до 25 м. Ведение мяча – движение футболиста с мячом на максимальной скорости в заданном направлении с обязательным касанием мяча не менее трех раз. Обводка – контроль мяча при активном сопротивлении соперника или установленных специальных меток-конусов. Касание метки считается потерей мяча. Удар по воротам – попадание мяча в створ, включая стойки. Жонглирование мячом – удары по мячу правой и левой ногами, любой частью стопы, бедром, грудью и головой в любой последовательности без касания мяча земли (пола)» [28].

И, для техничного и быстрого выполнения этих двигательных действий юному спортсмену необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых способностей.

1.3 Характеристика скоростно-силовых способностей

В последние годы в связи с разнообразием исследований таких специалистов, как И.В. Азарова [1], А. В. Антипов [6], С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов [9], Г. Е. Лалаков [49], Ральф Майер [57], посвященных развитию физических способностей, к тренировочному процессу стали подходить с научной точки зрения. Ученые считают, что особое внимание стоит уделить исследованиям о взаимосвязи силы мышечного сокращения и развиваемой скоростью, так как скоростно-силовые качества напрямую связаны с ней.

Данные физические качества срабатывают, когда человеку нужна высокая степень проявления скорости в его двигательных способностях. Такое определение значит, что скоростно-силовые качества позволяют реализовывать спортсмену в кратчайший период времени максимальную силовую нагрузку в процессе его двигательных действий. При этом, как пишет А.В. Потужний: «Важно понимать, что скоростно-силовые показатели представляют собой отражение максимальной силовой нагрузки в данной двигательной системе ко времени реализации этого максимального значения. Функциональные свойства силовых способностей являются основой скоростно-силовых качеств, а также таковыми являются функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие воспроизводить движения, в которых, вместе с максимальной быстротой, необходимы максимальные мышечные усилия» [63].

По данным Е.В. Хроменков, Е.М. Корж: «Структуру скоростно-силовых качеств принято делить таким образом:

- абсолютная сила;
- абсолютная быстрота сокращения мышечных групп;
- стартовая сила;
- ускоряющая сила» [92].

В статье «Быстрота и скорость в футболе. Развитие быстроты футболистов» Е.П. Шурко пишет: «Скоростно-силовые качества принято относить к способностям, действие которых показывает, что для мышечной силы характерно увеличение посредством повышения уровня скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения по соображениям физиологии. При этом, мышечные волокна разделяют на быстрые и медленные. Преобладание первых позволяет наилучшим образом проявлять скоростно-силовые и скоростные качества» [97].

По мнению Ж. К. Холодова именно скоростно-силовые качества позволяют спортсменам выполнять трудные упражнения, требующие большого объема мышц. Мышечная масса обеспечивает систематическое выполнение упражнения в течение нескольких минут. Мышцы вырабатывают энергию, снабжая организм кислородом, что помогает спортсмену выполнить свои спортивные задачи. Скоростно-силовые качества, находящиеся на должном уровне развития, показывают, что организм спортсмена способен выполнять физические упражнения, благодаря анаэробной мышечной работе [91].

Скоростно-силовые качества, не просто составляющая взаимосвязи быстроты и силы, но и особенность, которая выражена в максимальных компонентах напряжения мышечной системы, умеющей сокращаться. Максимальная скорость двигательного аппарата, в свою очередь, в данных условиях подвергается наибольшему отягощению. Среди максимальных компонентов проявляются скоростно-силовые качества. Во время тренировок скоростно-силового характера мощность выражается в совмещении высокого уровня скоростно-силовых двигательных способностей.

Важно понимать, что наблюдается прямая зависимость между пропорциональным показателем силовой нагрузки и внешним сопротивлением, и обратная зависимость между отягощением и силовой нагрузкой (скоростно-силовыми качествами).

Исследования авторов А. С. Вороновича, В. И. Веселова указывают на то, что «...средний школьный возраст является сенситивным для приобретения и развития скоростно-силовых качеств, в то время, как воспитание этих качеств в другом возрастном периоде – весьма малоэффективный процесс; успешное развитие скоростно-силовых качеств зависит от показателей силовых качеств мышц и возможности индивида прилагать нервно-мышечные усилия, а также от наличия достаточного резерва для полноценного функционирования организма» [20].

Согласно выводам В.И. Козловского: «Большую роль при проявлении скоростно-силовых качеств играет скорость изменения силы, которая характеризуется приростом силы за единицу времени. Подходящей формой проявления и развития скоростно-силовых качеств являются прыжковые упражнения. Скорость, при этом, может быть специальной или общей. Скорость и частота реакции, скорость двигательных действий характеризуются степенью технической подготовленности спортсмена. Освоение необходимой формы двигательных действий (оптимальное расположение центра тяжести тела, направление усилий, правильное использование инерции и т.п.) позволяет выполнять их в скоростном режиме» [39].

В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов, авторы учебника «Теория и методика физической культуры», рассматривает скоростно-силовые качества таким образом: «К основным видам скоростно-силовых качеств относят силу: быструю и взрывную, при развитии которых следует учитывать:

- непредвиденные напряжения мышечных групп, которые проявляются мощностью в упражнениях, выполняемые с высокой скоростью, на максимальном уровне увеличивается скорость;
- пропорциональная связь скоростного и силового режима при выполнении движений, характеризующаяся градиентом внешнего сопротивления, которое нужно преодолеть» [45].

В учебном пособии «Основы спортивной тренировки» Л. П. Матвеев утверждает, что: «Во время проявления взрывной силы скорость и сила не могут достичь максимальных величин. В зависимости от значений используемого отягощения могут быть достигнуты разные величины максимальной динамической силы. Взрывная сила проявляется лишь в ходе преодолевающего характера работы мышечных групп. То есть, взаимосвязь силы и скорости укорочения и величины отягощения определяется такими закономерностями, как:

- рост скорости величины проявляемой силы сводится к минимуму, а общее выделение энергии повышается;
- максимум мощности возможно достичь при скоростях около 30%, от максимальной;
- наивысший коэффициент полезного действия достигается при скорости около 20%, от максимальной;
- двигательные действия, которые встречаются в физкультурно-спортивной практике, принято относить к различным точкам кривой на плоскости - сила-скорость» [54].

Исследуя закономерности развития физических качеств В.М.Зациорский пришел к выводу: «Как к определенному виду скоростно-силовых качеств следует отнести еще и амортизационную силу, которая определяется способностью максимально быстро закончить двигательное действие в ходе осуществления с максимальным проявлением скорости (к примеру, резкая остановка после ускорения – характерное для спортивных игр движение)» [36].

По итогам многочисленных экспериментов Е.С.Левченко, Р.А.Газарян, Д.Ю.Мирошник делают следующее заключение: «Существуют факторы, которые влияют на проявление скоростно-силовых качеств:

- центральная нервная система (ЦНС) и нервно-мышечный аппарат индивида, который имеет большое число импульсов, посылаемые

к мышечной системе, а также влияющие на ЦНС и ее функциональные особенности;

- морфологические составляющие мышц, характеризующиеся пропорциональным соотношением медленных и быстрых категорий мышечных волокон.

К основным функциональным и морфологическим факторам, влияющим в большей степени на скоростно-силовые качества, относим данные аспекты:

- степень координации мышц;
- величину и частоту импульсов нервной системы;
- уровень мышечной тяги;
- число сокращающихся белков в мышечной системе волокон;
- величину мышечных волокон;
- число нейромоторных составляющих, вовлеченных в процесс мышечной системы;
- функциональность мышечной системы к быстрому сокращению и расслаблению;
- уровень силовой нагрузки мышц: положительная работа мышечной системы характеризуется тем, что мышечная сила проявляется во время выполнения активных двигательных движений т.к. именно система мышц тесно связана с уровнем скоростно-силовых качеств;
- наличие правильного биологического ритма функциональной системы организма;
- умение координировать двигательную систему в условиях скоростной деятельности;
- наличие генетических ресурсов, включающих в себя красные и белые мышечные волокна в системе мышц (необходимо подчеркнуть, что эта особенность не поддается педагогическому воздействию, скоростно-силовые качества могут быть

запрограммированы, но на уровень скоростно-силовых качеств влияет также положительная генетика человека);

- ресурсы запасов энергии в мышечной системе (КТФ и АТФ);
- вероятность амплитуды суставов и двигательных действий;
- наличие особенностей психологического и личностного направления, которые включают в себя волевые и мотивационные составляющие, а также эмоциональные процессы, максимально влияющие на длительность и интенсивность мышечных напряжений человека» [51].

В научной статье «Актуальные проблемы физической и функциональной подготовки футболистов» В.С.Солонщикова, Ф.А.Мавлиев, М.Ф.Агзамов, Д.Б.Парамонова, Э.И.Ахметшина отмечают, что значимым специфическим фактором скоростно-силовых качеств является реактивная особенность мышц. Как пишут авторы: «Реактивная особенность выражается в следующих компонентах:

- в высоком уровне растягивания мышц за счет проявления максимальной кинетической энергии перемещаемого собственного веса тела в условиях выполнения упражнения при остановке и приземлении;
- в двигательных действиях, позволяющих индивиду переключаться на более сложные элементы и упражнения» [77].

Формирование различных скоростно-силовых качеств двигательной системы однозначно зависит от характера вида спорта и его специфики.

Как отмечают Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодов: «Ключевое значение имеют скоростно-силовые качества и в повседневной жизни каждого человека. Для человека, как правило, характерно стремление достичь результата быстрее и с минимальными затратами сил и средств. Тем самым, создаются предпосылки в необходимости разработки современных методов, средств, а также технологий обучения. Поэтому воспитание скоростно-силовых качеств

имеет ключевое место и выступает одной из ведущих задач физического воспитания и спортивной тренировки» [78].

1.4 Средства и методы развития скоростно-силовых способностей в футболе

В работах А. В. Потужного написано о том, что для совершения стремительных прыжков за мячом, беговых рывков на футбольном поле, резкой смены направления бега, выполнения длинных передач партнёрам, а также нанесения ударов по футбольному мячу футболисту необходимо обладать достаточной силой [63].

По определению Л.П. Матвеева: «Сила – это, физическое качество человека, характеризующееся способностью его организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий» [55] .

Футболисту необходимо развивать силу ног, но не менее важно, уделять внимание развитию мышц плечевого пояса, шеи, спины, туловища, живота. Получается, что спортсмен, занимающийся футболом должен обладать такой силой, чтобы свободно осуществлять резкие изменения направления движения, беговые рывки, прыжки за мячом, сильные удары по мячу и т.д., как сказано выше. Но, развитие силовых качеств не должно препятствовать развитию быстроты, гибкости и умению воспринимать обстановку во время игры должным образом. Развитие силы целесообразно в младшем подростковом возрасте. В процессе тренировок для детей 12-14 лет нужно использовать акробатические, прыжковые и гимнастические упражнения на снарядах. Дети 12-14 лет могут выполнять такие упражнения, как: лазание по канату, упражнения с небольшим отягощением (1-3 кг.), толкание ядра.

Специалисты в области футбола едины во мнении, что основное качество, которым необходимо обладать футболисту - скоростно-силовое.

Как пишет С.Н.Сбитный: «Мальчикам от 12 до 14 лет рекомендуется

использовать упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Необходимо отметить, что при отсутствии в предварительной спортивной подготовке методов и средств воспитания скоростно-силовых качеств, быстрота, а также сила не будут иметь положительной динамики в развитии» [74].

По мнению А. Ю. Федорова, А.А. Донских, футболисты очень часто используют скоростно-силовые движения, к которым относятся ускорения, рывки на короткие отрезки. После этого совершается удар по воротам, либо другое техническое или тактическое действие [85].

В своих работах С. С. Бабаян пишет о том, что при развитии скоростно-силовых качеств можно развивать такое качество как быстрота и сила. Развитие тех или иных физических качеств будет зависеть от применения определённых методов и средств во время тренировочного процесса [9].

Большинство специалистов в области физической культуры и спорта, в числе которых Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, А.Ю. Тарасов [95], считают, что для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать следующие методы:

- круговой;
- игровой;
- соревновательный;
- строго регламентированного упражнения;
- ударный.

Такие методы включают в себя:

- вариативные упражнения, при выполнении которых изменяется скорость по заданной программе в специально созданных условиях.
- повторные выполнения упражнений, при которых развиваются определенные группы мышц.

Использование метода круговой тренировки дает возможность комплексно развивать основные физические качества. С помощью круговой тренировки можно совершенствовать мышечные группы спортсмена.

В этом методе выбор упражнений сделан таким образом, чтобы разные упражнения воздействовали на разные части мышц один за другим. Поэтому, данный метод более эффективно развивает физические качества спортсмена. Также, используя этот метод, вы можете чередовать различные варианты работы и отдыха.

В своих работах Е. П. Щурко пишет о том, что при использовании метода круговой тренировки перед выполнением упражнений, необходимо всесторонне и бережно выполнить растяжение мышечных волокон. Потому что с этим упражнением уменьшается риск получения различных мышечных травм и связок [97].

Многими авторами было отмечено, что еще одним эффективным методом развития скоростно-силовых качеств является игровой метод.

Зная тот факт, что юноши 12-14 лет стремятся к соревновательной деятельности, необходимо использовать разные игровые и соревновательные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. При выполнении игровых упражнений юноши не испытывают напряжения и выполняют задание более эффективно, нежели во время футбольного матча. Данный метод имеет также большой плюс в том, что можно использовать различные варианты его применения, т.е. создавать всевозможные тактические ситуации в защите или же удержания мяча командой.

Следующим не менее эффективным методом развития скоростно-силовых качеств у футболистов является соревновательный метод. В этот метод входят различные тренировочные и соревновательные упражнения. Основным эффектом данного метода является то, что при выполнении упражнений бороться могут юноши разного индивидуального мастерства.

Выводы по главе

Изучение, анализ и обобщение специальной литературы по теме исследования позволил установить, что актуальным является формирование технико-тактических навыков с самых первых шагов юного футболиста. При этом, необходимо помнить об единстве и взаимосвязи между двигательными

умениями и физическими способностями. Как пишет Л.П. Матвеев: «Проявляясь в деятельности, физические способности практически неотделимы от двигательных умений. Совершенствование техники того или иного двигательного действия в решающей мере зависит от соответствующих физических способностей и, наоборот, - чем выше уровень физических способностей для выполнения конкретного упражнения, тем быстрее оно осваивается. Существуют упражнения сопряженного воздействия, направленные одновременно на развитие физических способностей и совершенствование элементов техники изучаемого двигательного действия. Таким образом, задачи обучения и развития сливаются, что подтверждает эту закономерность» [54].

Известно, что для совершения стремительных прыжков за мячом, беговых рывков на футбольном поле, резкой смены направления бега, выполнения длинных передач партнёрам, а также нанесения ударов по футбольному мячу футболисту необходимо обладать достаточной силой и бастротой, т.е. хорошо развитыми скоростно-силовыми способностями.

Согласно учению А.А.Гужаловского, «...возрастной период от 13 до 15 лет у мальчиков является критическим (сенситивным) периодом средней чувствительности (умеренно высокий темп развития) для развития скоростно-силовых способностей» [30]. Что обуславливает необходимость поддержания данного качества на оптимальном уровне, в целях формирования необходимых технико-тактических навыков у юных футболистов 13 – 15 лет.

На основании выше сказанного, актуальным является совершенствование специальной подготовки, способствующей развитию скоростно-силовых способностей и формирующей технико-тактические навыки у юных спортсменов-футболистов, что и послужило выбором темы бакалаврской работы.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Исходя из актуальности выбранной темы бакалаврской работы, была поставлена следующая цель: совершенствование специальной подготовки юных спортсменов-футболистов.

Задачи исследования:

- выявить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков, применяемых в футболе;
- разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов 13-14 лет;
- обосновать эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

2.2 Методы исследования

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были определены методы исследования, представленные Б.А. Ашмариним в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [8]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статистические методы».

Анализ научно методической литературы. В ходе работы нами были проанализированы источники по вопросам совершенствования специальной подготовки в футболе; научные статьи авторов по проблеме формирования технико-тактической подготовленности юных футболистов и воспитания у них скоростно-силовых способностей. А также книги, учебники и монографии по теории и методике физической культуры и работы по теории и методике футбола. Анализ проводился с целью определения основных понятий технико-тактической подготовленности и скоростно-силовых способностей, а также обобщения существующих на сегодняшний день методик развития скоростно-силовых способностей и формирования технико-тактических навыков у спортсменов-футболистов.

Педагогическое наблюдение проводилось за учебно-тренировочным процессом футболистов ДЮСШ «Лада-2», в целях изучения опыта работы тренеров.

Контрольные испытания. Тестирование технико-тактической подготовленности проводилось с целью оценки технических и тактических навыков у юных футболистов в период проведения педагогического эксперимента. Для контрольных испытаний были отобраны специальные тестовые задания, в числе которых:

- Контрольно-тестовое задание 1 - «Бег змейкой с обводкой 8 стоек-конусов» на время, измеряемое в секундах. Расстояние между конусами один метр. Испытание проводилось на футбольном поле (спортивном зале) с использованием мяча №4, соответствующего по размеру и весу требованиям ФИФА.
- Контрольно-тестовое задание 2 - «Обводка 4 стоек и удар по воротам в нижний правый или левый угол». Тест проходил в зале с использованием ворот для мини-футбола, размером 3*2 м. В левом и правом углу устанавливались по два конуса, высотой 35 см, в которые необходимо было попасть мячом №4. Расстояние между

стойками - один метр. Выполнялось по пять попыток каждой ногой любой частью ступни. Результаты ударов суммировались.

- Контрольно-тестовое задание 3 - «Удар по неподвижно установленному мячу» предполагало попадание в створ ворот с расстояния в 10 м. Выполнялось по пять попыток каждой ногой любой частью ступни. Попадание в створ ворот считалось результативным. Результатом являлась сумма попаданий.
- Контрольно-тестовое испытание 4 - «Жонглирование мячом». Тестирование проходило в зале. Для испытания был выбран футбольный мяч №4. Жонглирование можно было производить любой частью стопы, бедром, грудью и головой. Считались все моменты касания мяча до его падения на пол.
- Контрольное испытание 5 - «Точная передача». Выполнялась передача мяча №4 в стойку-конус, установленную в 15 м от испытуемого. В испытании было предложено по пять попыток каждой ногой. В таблицу результатов заносилась сумма попаданий.

Для оценки скоростно-силовых способностей были использованы следующие тесты:

- подтягивание (кол-во раз);
- поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
- прыжок в длину с места (см).

Педагогический эксперимент. Исследование проходило на ДЮСШ «Лада-2», г. Тольятти. В исследовании приняли участие 20 футболистов, в возрасте 12-14 лет, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек, в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная группа – по разработанной нами методике под руководством тренеров группы. Тренировочные занятия проходили 2 раза в неделю, по 90 минут. Среднее

время, отведённое на развитие скоростно-силовых способностей на одном занятии, составило 20 минут.

Спортивные тренировки в экспериментальной группе проводились с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей и на формирование технико-тактических навыков с использованием игрового и сопряженного методов.

Методы математической статистики. Математическая обработка полученных данных происходила с применением общеизвестных методов математической статистики, применяемых в физической культуре и спорте.

2.3 Организация исследования

Исследования проводилось в период с января 2023 года по февраль 2024 года и включало несколько этапов.

На первом этапе (январь - февраль 2023 года) был проведен анализ и изучение научно-методической литературы по теме исследования. Для решения задач исследования были проанализированы источники, рассматривающие проблемы физической и технико-тактической подготовки в футболе.

Исходя из проделанной работы, были определены: объект, предмет, цели задачи и методы исследования.

На основании результатов педагогического тестирования был определен исходный уровень развития скоростно-силовых качеств и показатели сформированности технико-тактических навыков у футболистов 13-14 лет, принявших участие в исследовании.

Второй этап исследования (март - апрель 2023 года) был посвящен разработке экспериментальной методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и формирование технико-тактических навыков у футболистов 13-14 лет, принявших участие в исследовании. Параллельно

велось педагогическое наблюдение за группой юных спортсменов с целью использования приобретенного опыта в дальнейшей работе с испытуемыми.

На третьем этапе (май – декабрь 2023 года) был проведен педагогический эксперимент, целью которого было выявление эффективности экспериментальной методики.

На четвертом этапе исследования (январь – февраль 2024 года) проводилась работа по оформлению данных, полученных в ходе исследования. Формулировались выводы по результатам проделанной работы, проходило окончательное оформление заключения и в целом бакалаврской работы.

Выводы по главе

В данной главе были описаны особенности организации экспериментального исследования: поставлены цель и задачи, определены и раскрыты методы, представлена поэтапная организация исследования.

В ходе изучения специальной литературы по теме исследования были подобраны тесты, позволяющие оценить уровень развития скоростно-силовых качеств и показатели сформированности технико-тактических навыков у футболистов 13-14 лет, принявших участие в исследовании.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование эффективности методики, направленной на формирование технико-тактических навыков у футболистов 13-14 лет, участвующих в исследовании

Формирование технико-тактических навыков у юных футболистов начинается с первых занятий с момента прихода ребенка в спортивную школу или футбольную секцию.

Этот процесс идет циклично: от занятия к занятию формируется технико-тактическая подготовленность юного футболиста. Исходя из проведенного анализа учебно-методической литературы и статей различных авторов по проблеме исследования, была определена методика работы с ребятами, с целью формирования технико-тактических навыков. Она была апробирована в ходе работы с юными футболистами и в соответствии с задачами работы, были разработаны специальные комплексы на основе специфических средств обучения для формирования технико-тактической подготовленности. На каждом учебно-тренировочном занятии (УТЗ) были поставлены задачи, которые должны решаться с помощью разработанных комплексов специальных упражнений, направленных на формирование технико-тактических навыков.

Общая логика предлагаемой методики строится на следующих принципах:

- последовательность обучения прослеживается в следующем направлении: специальные средства обучения – их применение в УТЗ
- микроцикл (в нашем случае два УТЗ в неделю);
- двигательные действия одинаковые по структуре во всех частях занятия.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия должна иметь

в своей основе схожие по своей структуре двигательные действия, что и в основной части занятия. Так будет задействован механизм «положительного переноса». Необходимо в рамках одного занятия обучать одному технико-тактическому действию, здесь прослеживается общая логика занятия, основной тренд, идущий через весь учебно-тренировочный процесс. Так, если основная задача занятия – обучение ударным действиям, то в подготовительной части занятия можно использовать подвижную игру с ударными действиями. Например, игра «Стреляй в цель». Игроки движутся по периметру круга и с одной позиции выполняют удары по конусу в центре круга. За каждое попадание участник получает одно очко. Выигрывает тот, кто первый набирает 10 очков (рисунок 1).

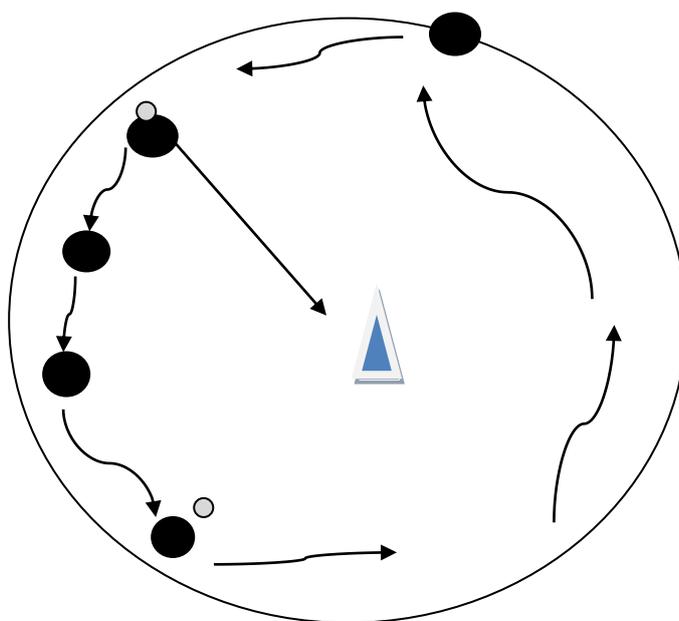


Рисунок 1 – Подвижная игра для обучения ударным действиям «Стреляй в цель»

Опираясь на общую направленность учебно-тренировочного процесса и главную цель обучения - формирование технико-тактических навыков, целесообразно разделить процесс обучения на этапы (циклы). Ввиду того, что занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью по 90 мин.,

под микроциклом в предложенной методике понимается одна учебная неделя, то есть, два занятия.

Начинать построение занятий, в предложенной методике, следует с ударных действий, так как начальное обучение футбольным навыкам легче построить на действиях, подкрепленных мотивацией ребенка. Удар по мячу, особенно, если он достиг цели, т. е. мяч в створе ворот, всегда вызывает положительные эмоции у юного футболиста, т. е. подкрепляет и стимулирует его дальнейшую двигательную деятельность и, в целом, весь процесс обучения.

Для обучения ударным действиям использовался следующий комплекс технико-тактических действий:

- удар по неподвижному мячу в створ ворот с расстояния 5 м любой частью ступни (внутренней, подъемом, носком);
- удар с использованием той же техники, но с расстояния 10 м;
- игровые упражнения с акцентом на ударные действия (например, игра «Футбольная перестрелка», когда футболисты в игре стараются поразить мячом конусы команды-соперника, получая по одному очку за каждое попадание в мишень), выигрывает команда, набравшая 10 очков быстрее других (рисунок 2);

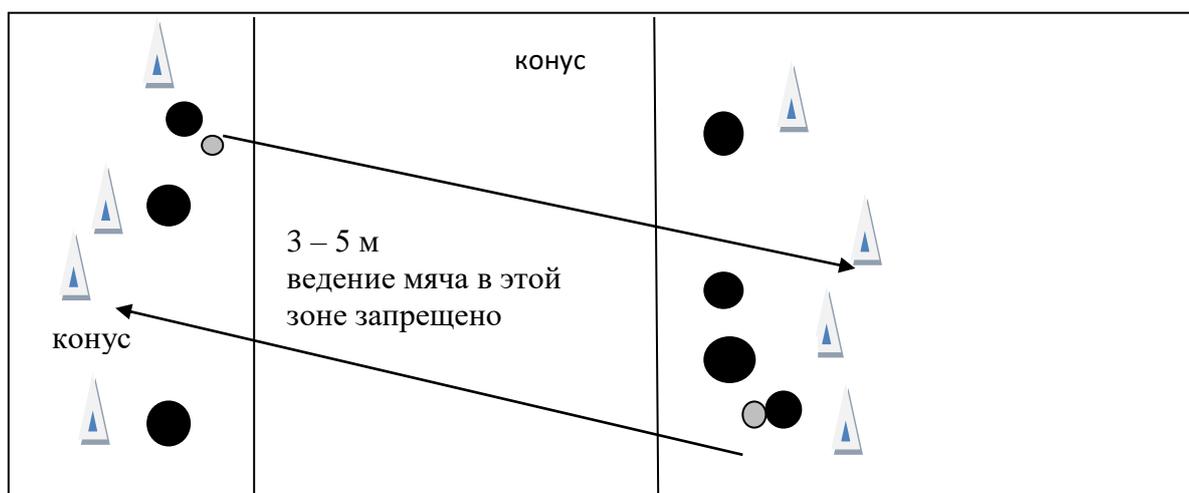


Рисунок 2 - Подвижная игра «Футбольная перестрелка»

- мини-игра с акцентом на ударные действия.

В основной части учебно-тренировочного занятия уделяется 5-10 мин. на ознакомление с технико-тактическим действием методом строго регламентированного упражнения, а в оставшееся время основной части - применяются игровые упражнения. Например, пункт 3 из комплекса 1 – игра «Футбольная перестрелка».

Для обучения и формирования навыка остановки и передачи мяча использовались подвижные игры и комплекс упражнений:

- подвижная игра со схожей двигательной структурой включалась в подготовительную часть занятия (например, игра «Захвати мяч»: команды выстраиваются друг напротив друга, на средней линии находятся мячи только для одной команды; по сигналу игроки стартуют к средней линии и, взяв мяч, ведут его любым способом на свою сторону; за каждый мяч на своей стороне присуждается одно очко); удары по мячу запрещены, только ведение мяча (рисунок 3).

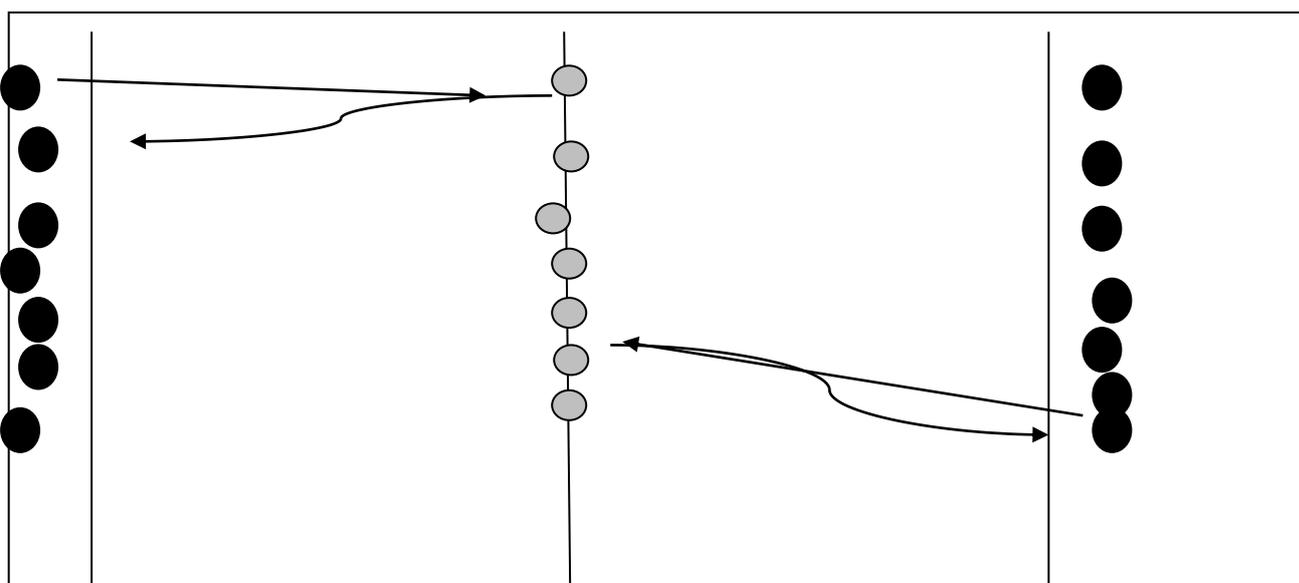


Рисунок 3 – Подвижная игра «Захвати мяч»

- передача мяча в стенку или партнеру, с остановкой мяча в стенку или партнеру подошвой или внутренней частью стопы с расстояния 5-10 м;
- передача мяча партнеру между двумя конусами (расстояние между конусами один метр);
- игровое упражнение (например, игра «Сбей стойку»: в игре участвуют две команды, несколько мячей; на каждой половине поля по 5 стоек-конусов; задача игроков сбить конусы противоположной команды; за каждый сбитый конус – одно очко; игра ведется по всему полю), продолжительностью в 10 мин. (рисунок 4).

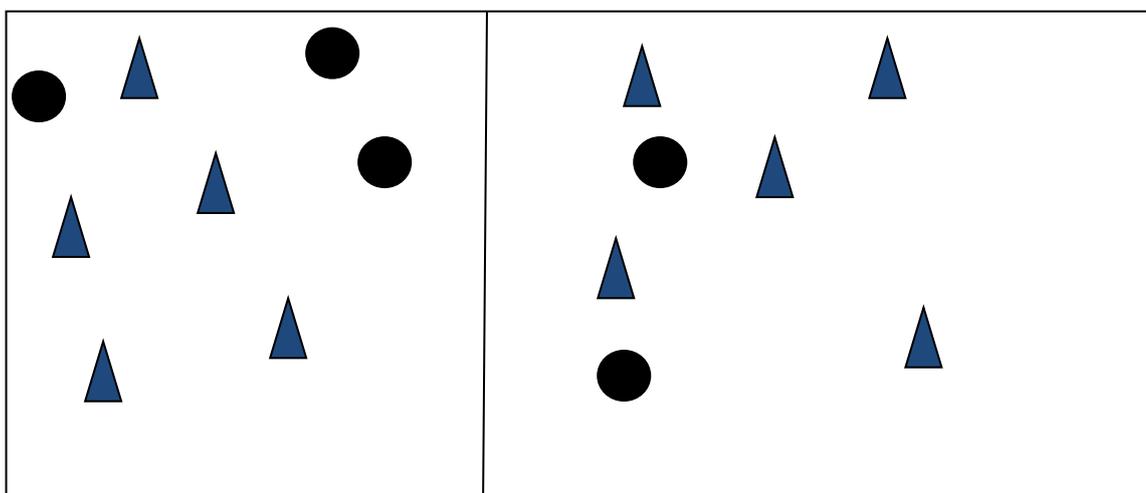


Рисунок 4 – Подвижная игра «Сбей стойку»

Для обучения технико-тактическим действиям использовались:

- подвижная игра в подготовительной части занятия. (например, подвижная игра «5*5 с боковыми зонами»: поле игры ограничивает прямоугольник, в котором установлены двое ворот, обращенных сеткой друг к другу; каждая из команд имеет свои ворота; на боковых линиях в каждой из команд установлен один участник соревнования; команда с мячом старается забить гол в ворота противника; если защищающаяся команда перехватит мяч, то

переходит к нападению; игроки вне поля игры могут играть на два касания), забитый мяч – 1 очко (рисунок 5);



Рисунок 5 – Подвижная игра «5*5 с боковыми зонами»

- набор игровых упражнений, с обязательным условием деления игроков на команды и присутствием соревновательного компонента с подсчетом очков и определением победителя (например, игра «Точный пас»), (рисунок 6);
- использование системы поощрения победившей команды. Например, в форме штрафных ударов-пенальти в ворота проигравшей команды.

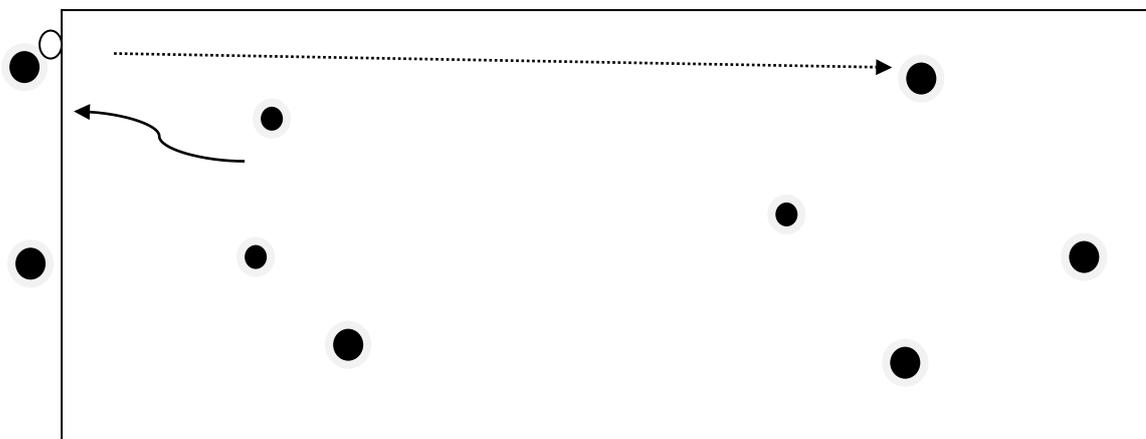


Рисунок 6 – подвижная игра «Точный пас»

Вышеобозначенные комплексы упражнений использовались при построении структуры тренировочного процесса для группы начальной подготовки первого года обучения.

Под микроциклом в этой работе понимается одна неделя тренировочного процесса. Исходя из графика занятий: 4 часа в неделю, т. е. два УТЗ (учебно-тренировочных занятия), в одном микроцикле два УТЗ (таблица 1).

Таблица 1 – Микроциклы, входящие в экспериментальную методику

Микроцикл	Задачи
Первый микроцикл (первая неделя)	Первый день. УТЗ. Обучение ударным действиям. Воспитание физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств. Формирование технико-тактических навыков.
	Второй день. УТЗ. Обучение приему-остановке мяча. Воспитание ловкости. Формирование групповых взаимодействий и технико-тактических навыков.
Второй микроцикл (вторая неделя)	Первый день. Обучение ведению и обводке. Воспитание гибкости и ловкости. Формирование технико-тактических навыков.
	Второй день. Обучение групповым взаимодействиям. Воспитание физических качеств. Формирование технико-тактических навыков.

В процессе педагогического эксперимента занятия проводятся по следующей схеме: на одной неделе проводятся УТЗ первого микроцикла, а на следующей неделе УТЗ второго микроцикла.

В качестве критериев эффективности используемой методики формирования технико-тактических навыков были использованы пять показателей. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Анализ технико-тактических показателей, полученных по критериям, показывает положительную динамику формирования технико-тактических навыков у юных футболистов. За время педагогического эксперимента наблюдается положительный прирост качественных показателей у детей, занимающихся футболом в ДСШ «Лада-2», г.Тольятти.

Таблица 2 - Динамика технико-тактической подготовленности исследуемой группы юных футболистов

№ п/п	Контрольно-тестовое упражнение	В начале исследования)	В конце исследования	Прирост (абсолютный)
1.	Бег 20 м змейкой с обводкой 8 стоек-конусов, секунды	19	15	4
2.	Обводка 4 стоек и удар по воротам в нижний правый или левый угол (число попаданий)	5	7	2
3.	Удар по неподвижно установленному мячу (число попаданий)	3	5	2
4.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	4	7	3
5.	Точная передача (кол-во раз)	5	8	3

В мае 2024 года сборная команда, сформированная из юных футболистов, участвующих в исследовании, заняла 4 место (по сравнению с 8 местом в 2023 году) первенстве спортивных клубов «Школьная футбольная лига», успешно конкурируя с командами-призерами прошлогоднего мероприятия. Это показатель достаточно высокой технико-тактической подготовленности юных спортсменов и эффективности предложенной методики организации учебно-тренировочного процесса с акцентом на формирование технико-тактических навыков посредством игрового и сопряженного методов.

Обоснованная методика формирования технико-тактических навыков юных футболистов, с основой на комплексы упражнений, в составе каждого из которых есть подвижная игра, показывает возможность совершенствования технико-тактической подготовки с применением подобных средств обучения.

3.2 Обоснование эффективности методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 13-14 лет, участвующих в исследовании

Разработанная методика применения игровых тренировочных средств для развития скоростно-силовых способностей отличается от общепринятой увеличением времени целенаправленного воздействия на организм занимающегося, а также игровой спецификой средств (рисунок 7).



Рисунок 7 - Методика развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов-футболистов

Контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная группа – по разработанной нами методике под руководством тренеров группы. Тренировочные занятия проходили 2 раза в неделю, по 90 минут. Среднее время, отведённое на развитие скоростно-силовых способностей на одном занятии, составило 20 минут.

В разработанной методике были использованы исключительно подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменов-футболистов.

Перед турнирными играми объём упражнений уменьшался, тогда как в середине микроцикла увеличивался. Упражнения выполнялись в средней и в заключительной частях основной части занятия.

Из научной статьи «Подвижные игры как средство решения задач технико-тактической подготовки юных футболистов» нами выбрана игра «Пираты и Акулы», описанная авторами А. Н. Коноплевой, Т. Ю. Черкесовым, А. Р. Гоноковым следующим образом: «Создаются две группы, одна будет акулами, а другая пиратами. В игровой зоне будет четыре квадрата (лодки), и на каждом из них будут пираты, акулы будут располагаться в центре зоны. По сигналу тренера пиратам придется сменить лодку, чтобы их не поймали акулы. Если есть игрок, который не покидает лодку, где он находится, пойдет в центр, он становится акулой. Варианты: игроки, находящиеся на лодках, могут взять мяч (это увеличит сложность перехода с одного квадрата на другой)» [41].

Для развития быстроты Б. М. Сапармырадов рекомендует включать в тренировочные занятия игры высокой интенсивности с сопряженным эффектом одновременного формирования технико-тактических навыков у юных игроков. Автор дает описание игр в научной статье «Технико-тактическая подготовка юных футболистов на основе игровых заданий» , «...с применением схем и рисунков 8-10

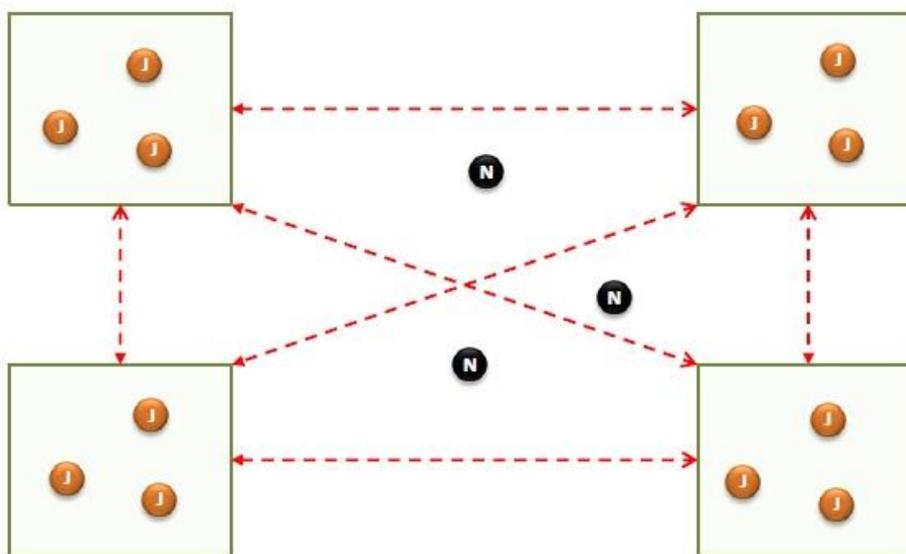


Рисунок 8 - Игра «Хитрый выстрел»

Ход игры:

- дети перемещаются по полю с мячом;
- тренер называет цвет конуса;
- дети должны постараться сбить мячом мяч с конуса;
- затем, тренер называет следующий цвет и т. д.

Вариации:

- бить по мячу только с правой / левой ноги;
- разместите детей в стороне и позвольте им стрелять издалека.

Игра заканчивается, когда все мячи сбиты.

Кроме того, тренеры и родители могут быстро надевать мячи на конусы (рисунок 9).

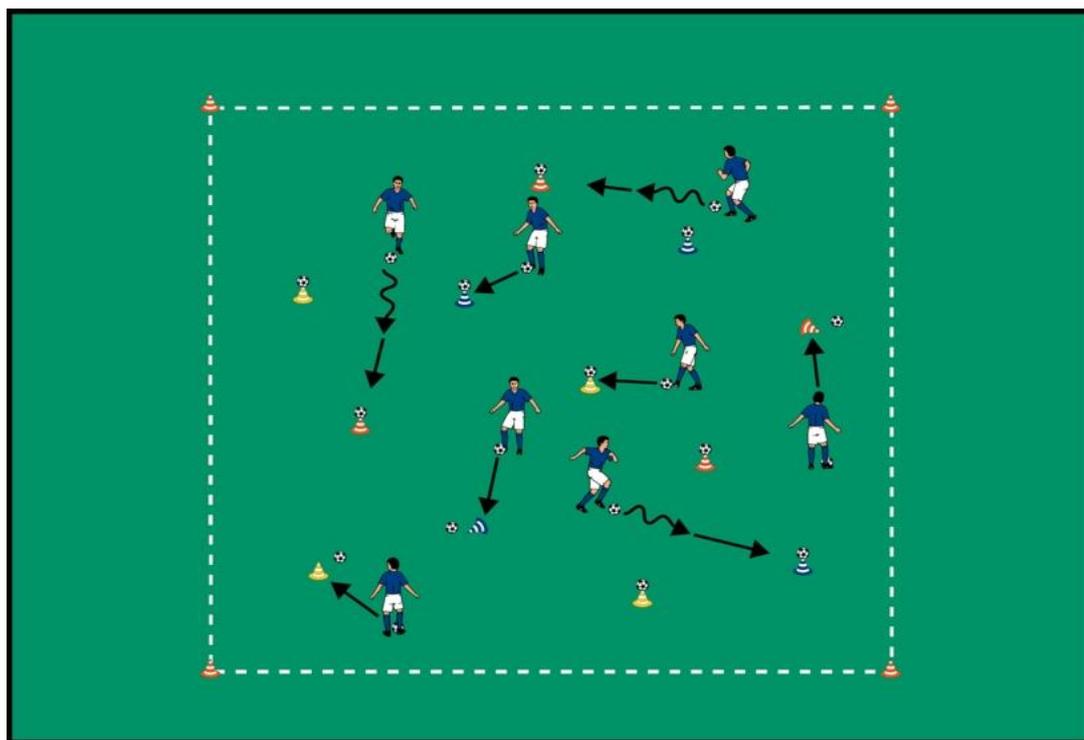


Рисунок 9 - Игра «Хитрый выстрел»

На рисунке 10 изображена схема игры «Охотники-капуста-заяц».

У каждого игрока есть 1 мяч (в руках). Определите 2 зайцев и 2 ловцов. 8 игроков встают на колени, так как капуста свободно распределена по полю.

Заяц (синий) пытается сбежать от двух охотников (красный). Всегда можно добраться до безопасного места: сесть рядом с капустой. Тогда право на нападение меняется: капуста становится охотником, охотник становится зайцем, а заяц становится капустой. Вариации: ведут мяч ногами» [73].

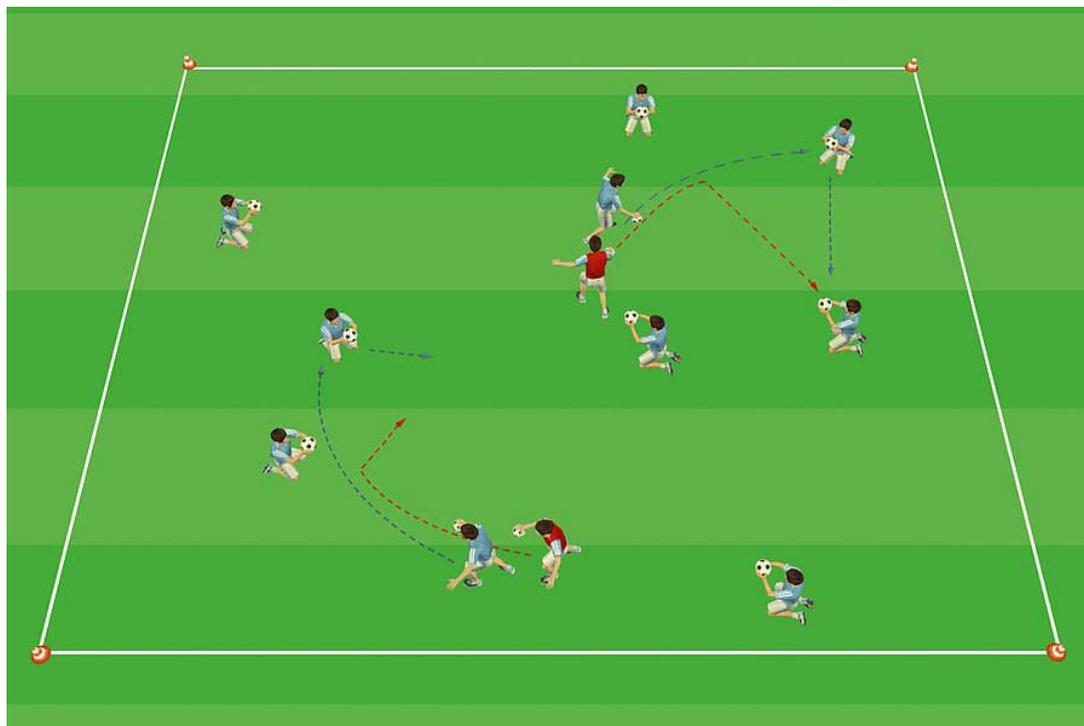


Рисунок 10 - Игра «Охотники-капуста-заяц».

В экспериментальную методику были включены:

- подвижные игры: «Укради мяч», «Хвостики», «Алмазики», «Линии», «Пятнашки»;
- спортивные игры: регби по упрощённым правилам, лапта;
- игровые упражнения:
- игровые упражнения с мячом, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Также в экспериментальную методику были включены эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей у участников исследования (рисунок 11). Все задания выполнялись с футбольными мячами

в целях одновременного развития технико-тактических навыков у юных футболистов, таких, как: ведение мяча, обводка предметов, пасы, удары по воротам и т.п.



Рисунок 11 – Эстафеты с мячом

В начале педагогического эксперимента нами было проведено первичное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов - участников исследования.

Результаты тестирования испытуемых на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 3 и на рисунках 12 – 15.

Таблица 3 – Результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования, до педагогического эксперимента

Группа/ Тест	Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Контрольная	8 \pm 1,23	37 \pm 2,7	14 \pm 1,5	180 \pm 5,1
Экспериментальная	7 \pm 1,02	38 \pm 3,2	13 \pm 2,1	176 \pm 4,5
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Анализируя результаты уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсменов в футболе в контрольной и экспериментальной группе можно сделать вывод о том, что в тесте «Подтягивание» средний результат в контрольной группе равен $8 \pm 1,23$ раз, а в экспериментальной группе $7 \pm 1,02$. По полученным результатам виден примерно один уровень развития способностей у футболистов обеих групп.

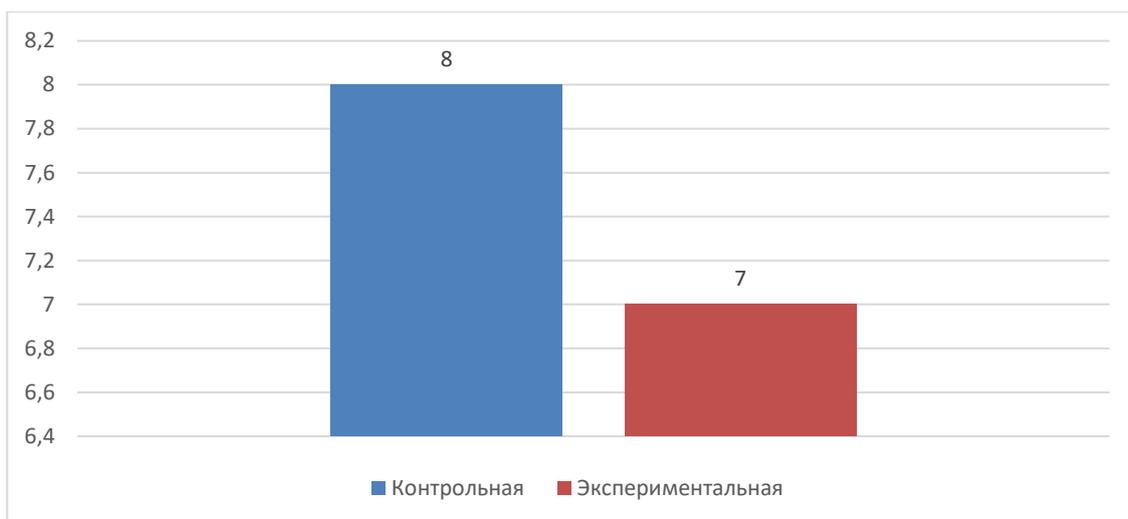


Рисунок 12 - Результаты тестирования в испытании «Подтягивание», на констатирующем этапе исследования

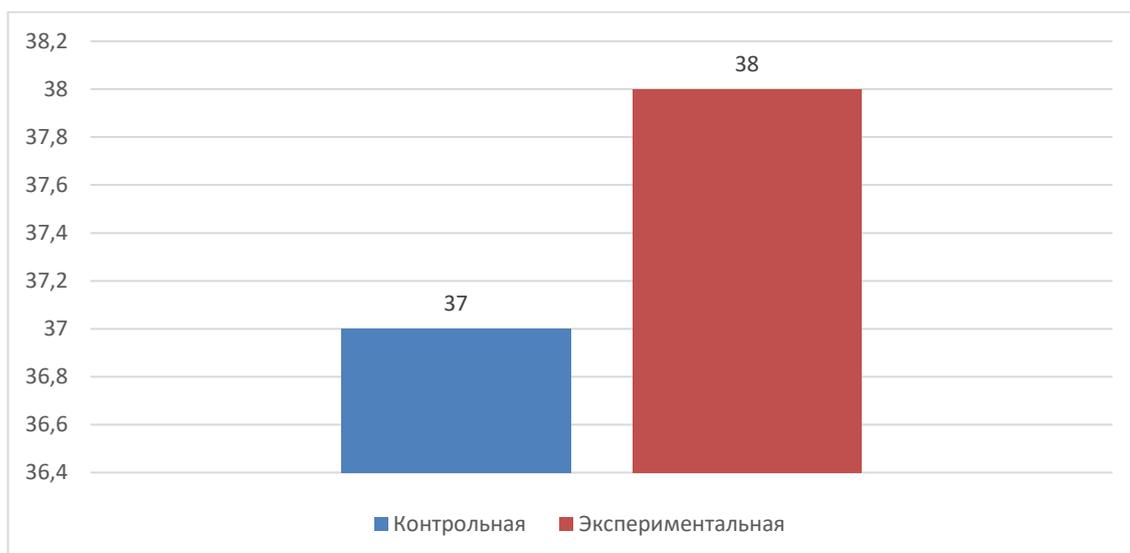


Рисунок 13- Результаты тестирования в испытании «Поднимание туловища из положения лежа», на констатирующем этапе исследования

Исходя из полученных показателей, можно сделать вывод о том, что в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» в контрольной группе средний результат равен $37 \pm 2,7$ раз, а в экспериментальной группе средний результат $38 \pm 3,2$ раза.

Далее на рисунке 14 представлены результаты в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».



Рисунок 14 - Результаты тестирования в испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», на констатирующем этапе исследования

Как видно, в контрольной группе до эксперимента средний показатель равен $14 \pm 1,5$ раз, а в экспериментальной группе - $13 \pm 2,1$ раз.

Далее на рисунке 15 представлены средние результаты, показанные участниками исследования в тесте «Прыжок в длину с места». И они выглядят следующим образом: в контрольной группе до эксперимента средний результат равен $180 \pm 5,1$ см, а в экспериментальной группе - $176 \pm 4,5$ см.

Таким образом, сравнивая результаты по всем тестам до педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что в контрольной и экспериментальной группах результаты по всем тестам находятся примерно на одном уровне. В контрольной группе результаты

немного выше, чем результаты у спортсменов-футболистов экспериментальной группы. Сравнивая результаты двух групп можно сделать вывод о том, что между группами нет значимого различия по ($P < 0,05$).

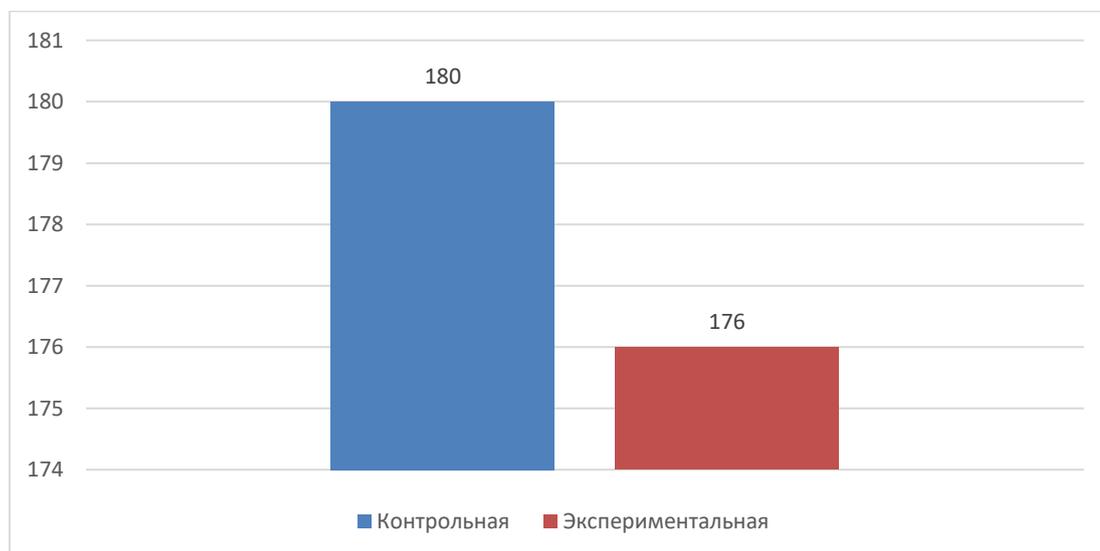


Рисунок 15 - Результаты тестирования в испытании «Прыжок в длину с места», на констатирующем этапе исследования

После получения предварительных (исходных) показателей тестирования, была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы методика, направленная на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов – участников исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 8 месяцев с мая по декабрь 2023 года на спортивной базе ДЮСШ «Лада-2», г.Тольятти.

После проведения тренировочных занятий с использованием средств и методов экспериментальной методики было проведено повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей у участников контрольной и экспериментальной групп.

Повторные результаты спортсменов – футболистов, показанные на контрольном (итоговом) этапе педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования, на контрольном этапе педагогического эксперимента

Групп/ Тест	Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Контрольная до	8 \pm 1,23	37 \pm 2,7	14 \pm 1,5	180 \pm 5,1
Контрольная после	9 \pm 1,5	38 \pm 3,0	16 \pm 1,34	185 \pm 4,6
Экспериментальная до	7 \pm 1,02	38 \pm 3,2	13 \pm 2,1	176 \pm 4,5
Экспериментальная после	12 \pm 1,3	47 \pm 2,7	20 \pm 1,8	195 \pm 4,1
Достоверность различий	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Более наглядно результаты тестирования представлены на рисунках 16-19.

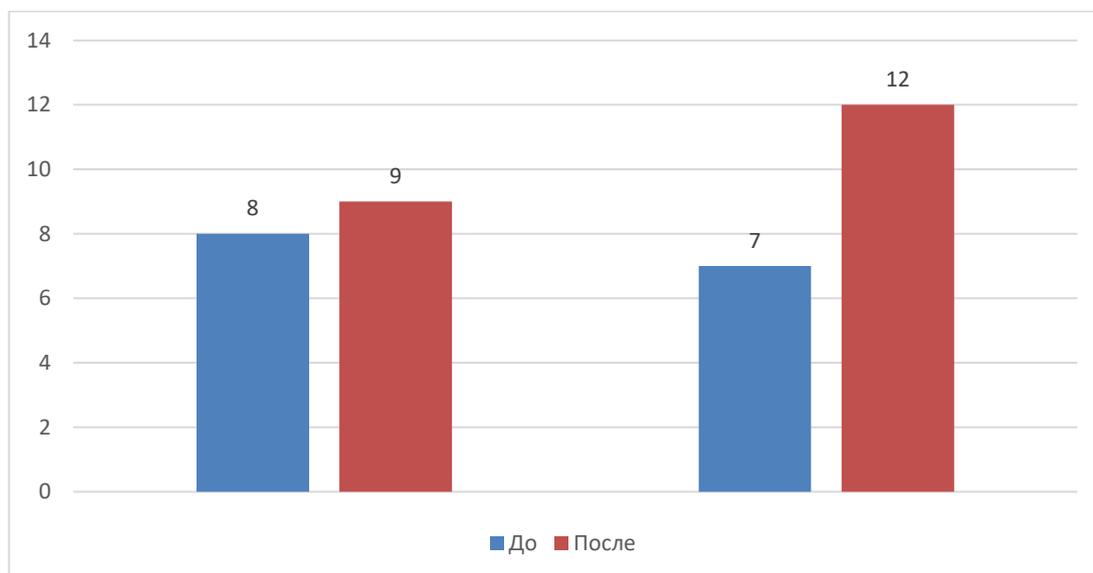


Рисунок 16 - Результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования в тесте «Подтягивание», на контрольном этапе педагогического эксперимента

Анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей у юных футболистов, участвующих в исследовании, свидетельствует о том, что в испытании «Подтягивание» средний результат в контрольной группе увеличился с $8 \pm 1,23$ раз до $9 \pm 1,5$ раз. В экспериментальной группе средний результат повысился с $7 \pm 1,02$ раз до $12 \pm 1,3$ раз. По полученным данным видно, что результаты в контрольной группе увеличились незначительно, тогда как у участников экспериментальной группы виден значительный прирост скоростно-силовых способностей.

Далее, на рисунке 17 представлены результаты, показанные участниками исследования в тесте «Поднимание туловища из положения лежа», на контрольном этапе педагогического эксперимента.

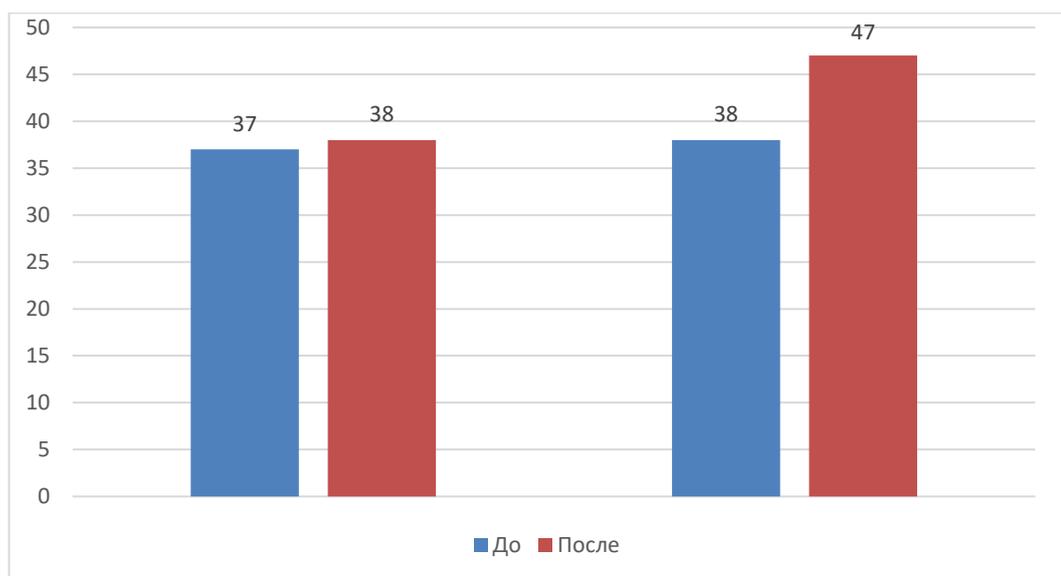


Рисунок 17 - Результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования в тесте «Поднимание туловища из положения лежа», на контрольном этапе педагогического эксперимента

Исходя из показателей рисунка 17 можно сделать вывод о том, что в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» в контрольной группе средний результат по окончании исследования увеличился с $37 \pm 2,7$ раз до $38 \pm 3,0$ раз. В экспериментальной группе средний результат повысился более существенно: с $38 \pm 3,2$ раз до $47 \pm 2,7$ раз.

На рисунке 18 представлены результаты, показанные участниками исследования за период проведения педагогического эксперимента в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

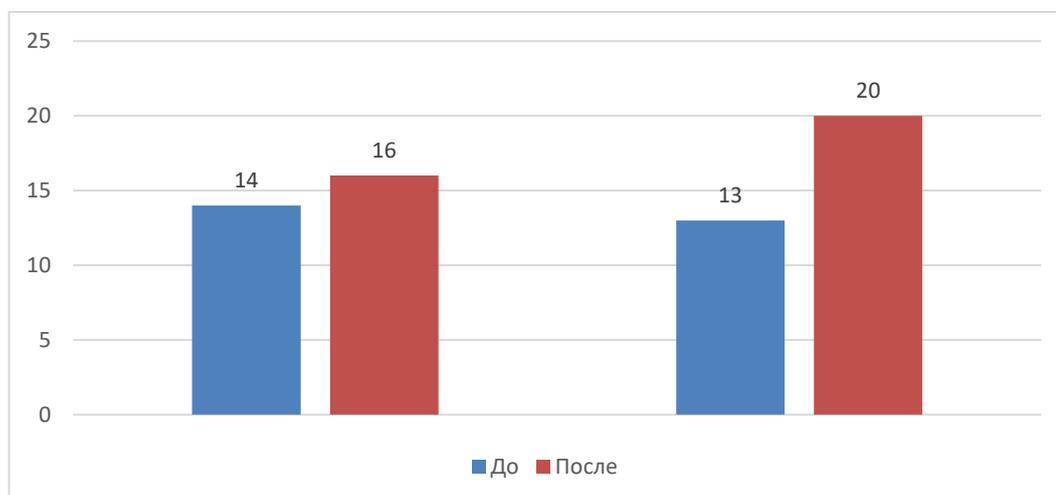


Рисунок 18 - Результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», на контрольном этапе педагогического эксперимента

Полученные результаты позволяют констатировать, что в контрольной группе средний результат с $14 \pm 1,5$ раз увеличился до $16 \pm 1,34$ раз, а в экспериментальной группе средний результат возрос с $13 \pm 2,1$ раз до $20 \pm 1,8$ раз.

На рисунке 19 представлены результаты тестирования в испытании «Прыжок в длину с места», на контрольном этапе педагогического эксперимента.

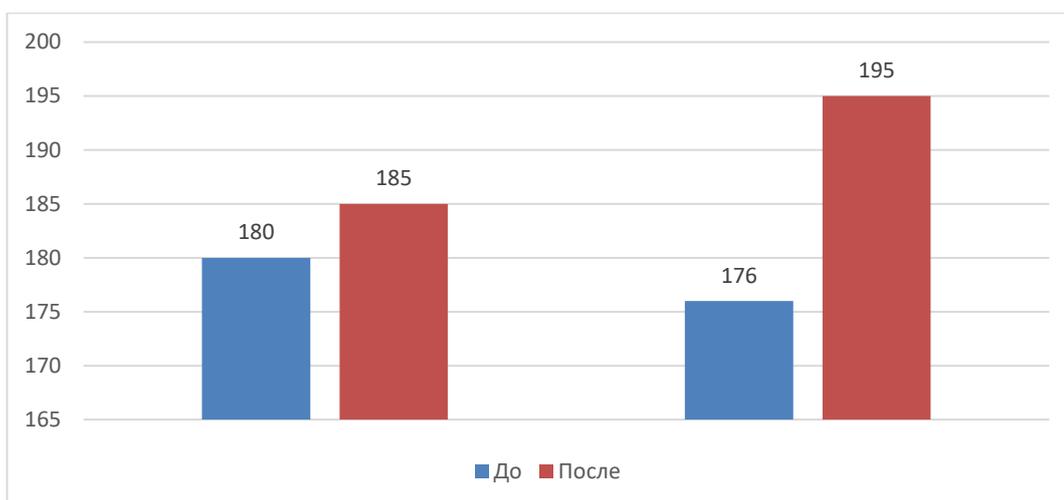


Рисунок 19 - Результаты тестирования скоростно-силовых способностей у участников исследования в тесте «Прыжок в длину с места», на контрольном этапе педагогического эксперимента

Результаты в тесте «Прыжок в длину с места» также свидетельствуют о более высоком уровне развития скоростно-силовых способностей у участников экспериментальной группы, средний результат показатель в которой увеличился с $176 \pm 4,5$ см. до $195 \pm 4,1$ см. Тогда, как у футболистов контрольной группы выявлена более низкая динамика: с $180 \pm 5,1$ см до $185 \pm 4,6$ см.

Выводы по главе

Анализ результатов исследования по окончании педагогического эксперимента показал, что в контрольной группе по всем тестам наблюдается незначительный прирост. Тогда, как в экспериментальной группе юные футболисты 13-14 лет значительно повысили показатели скоростно-силовых способностей по всем применяемым тестам.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика эффективно повлияла на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы, участвующих в исследовании. Полученные результаты после эксперимента имеют достоверное различие при ($P > 0,05$).

Заключение

В ходе теоретического анализа научно-методической литературы и проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

Скоростно-силовые способности — это, способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной техники движений.

В тренировочном процессе юных футболистов следует уделять особое внимание развитию скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности эффективно развиваются в упражнениях, приближенных к соревновательной деятельности. Футболисты для воспитания скоростно-силовых качеств тренируются в тренажерном зале в зоне максимальной и субмаксимальной нагрузки, а также на стадионе, используя спринтерский бег, прыжки, ускорения с преодолением препятствий.

Анализ результатов исследования по окончании педагогического эксперимента показал, что в контрольной группе по всем тестам наблюдается незначительный прирост. Тогда, как в экспериментальной группе юные футболисты 13-14 лет значительно повысили показатели скоростно-силовых способностей по всем применяемым тестам.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика эффективно повлияла на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы, участвующих в исследовании. Полученные результаты после эксперимента имеют достоверное различие при ($P > 0,05$).

Изучение учебно-методической литературы по исследуемой проблеме и педагогические наблюдения за организацией учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ «Лада-2» г. Тольятти позволили разработать экспериментальную методику, направленную на формирование технико-тактических навыков у юных футболистов 13-14 лет.

Итоги педагогического эксперимента подтвердили правильность выбора средств и методов технико-тактической подготовки и показали эффективность используемой методики.

Группа юных футболистов, находящаяся под педагогическим наблюдением за период проведения педагогического эксперимента значительно улучшила свои технико-тактические навыки. Это подтверждается показателями контрольного тестирования. По окончании эксперимента показатели технико- тактической подготовленности у участников исследования возрасли по сравнению с началом наблюдения.

Таким образом, подтверждается гипотеза исследования, что применение методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей и формирование технико-тактических навыков у юных спортсменов-футболистов позволит повысить их профессиональное мастерство и положительно скажется на рейтинге выступлений в футбольных матчах разного уровня.

Совершенствование техники того или иного двигательного действия в решающей мере зависит от соответствующих физических способностей и, наоборот, - чем выше уровень физических способностей для выполнения конкретного упражнения, тем быстрее оно осваивается.

Список используемой литературы

1. Азарова И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции. М.: Автореферат дис. канд. пед. наук. Омск, 2020. 28 с.
2. Адамбеков К. М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. М.: Автореферат дис. канд. пед. наук, 2019. 26 с.
3. Алексеева Е.Н. Физическая подготовка как необходимое условие технической подготовленности футболистов// Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 2. С. 109-112.
4. Антипов А.В. Динамические характеристики юных футболистов различных вариантов физического развития / Антипов А.В., Миранчук А.А. // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Москва, 2018. Ч. 1. С. 270-275.
5. Антипов А.В. Пик – тест как современный метод оценки работоспособности футболистов / А.В. Антипов, В.В. Пресняков, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры, 2018. № 5. С. 68-70.
6. Антипов А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-13-летних футболистов в период полового созревания. М.: Автореферат дис. канд. пед. наук, 2020. 28 с.
7. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев; Российский футбольный союз, Ассоц. мини-футбола России. М.: Советский спорт, 2008. 300 с.
8. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2010. 125 с.

9. Бабаян С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / Бабаян С.С., Курбонов О.А., Усманов А.М. // Вестник спортивной науки. 2012. №1. С. 3-4.

10. Бабушкин Г.Д. Психология спортивного соревнования: учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. СПб.: Лань, 2023. 328 с.

11. Банников С.Е. Футбол / С.Е. Банников, Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2016. 101 с.

12. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика; предисл. П. Я. Гальперина. Изд. 4-е, испр. и доп. М.: Либроком, 2013. 219 с.

13. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. М.: Спорт, 2021. 272 с.

14. Бочхаджи А. В. Анализ проблемы технико-тактической подготовки юных футболистов// Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета, Донецк, 24–25 марта 2022 года. Том 2. Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. С. 216-221.

15. Бунин В.Я. Методика специальной физической подготовки: метод. рекомендации / Бунин В.Я., Полянский В.П., Животягина А.В. М.: Физическая культура, 2015. 37 с.

16. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. М.: Советский спорт, 2020. 215 с.

18. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье, 2011. изд.3-е испр. и доп. С.22–29.

19. Вопросы формирования ориентировочной основы игровой ситуации и групповых тактических действий у юных футболистов / Р. В.

Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, Ю. П. Денисенко [и др.] // Аспекты технической подготовки спортсменов: Материалы VI Региональной научно-практической конференции, Омск, 20–22 ноября 2018 года. Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. С. 133-140.

20. Воронович А. С., Веселов В. И. Роль физической подготовки в футболе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 7. С. 16–20.

21. Вотман Д.Ю. Основные средства, влияющие на развитие быстроты / Д.Ю. Вотман, А.О. Салтанова, Д.А. Бобровский // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. С. 275-281.

22. Выжгин В. А. Физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка юных футболистов на разных этапах подготовки // Современный футбол: тенденции развития, методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг: Материалы совместной научно-практической конференции кафедры "Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина" и кафедры "Теории и методики футбола" ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ", Москва, 19 апреля 2017 года. М.: Общество с ограниченной ответственностью "Научный консультант", 2017. С. 19-26.

23. Головченко О.П., Литвинов Р.В. Новая педагогика в футболе// Научные достижения современной науки: новация, история, действительность, перспективы и практика реализации // Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, 2017. С. 229-235.

24. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 62–71.

25. Грачев А.С., Артамонов А.Б. Методика физической подготовки в футболе на этапе спортивного совершенствования// Научный журнал Дискурс. 2019. № 2 (28). С. 24-33.

26. Гриндлер К., Пальке К., Хемо Х. Техническая и тактическая подготовка футболиста (пер.с немецк.). М.: Физкультура и спорт, 2011. 2-е изд., перераб. и дополн. 231с.

27. Губа В.П. Теория и методика футбола/ Губа В.П., Лексаков А.В., Полишкис М.С., Выжгин В.А., Антипов А.В., Колосков В.И., Варюшин В. В., Полишкис М.М. 3-е изд. М.: Спорт, Человек, 2020. 624 с.

28. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учеб. - метод. пособие для студентов вузов/ В.П. Губа, А.И. Стула. М.: Человек, 2015. 183 с.

29. Губа В.П. Обучение переходу от защиты к быстрому нападению в учебно-тренировочном процессе юных футболистов / В.П. Губа, П.В. Кучеров, А.В. Антипов // Физическая культура в школе. 2016. № 5. С. 44-48.

30. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. изд.2-е, испр. и доп. 352с.

31. Джармен Д. Футбол для юных. М.: Физкультура и спорт, 2010. 212с.

32. Дедловская, М.В., Золотухина И.А. Воспитание скоростно-силовых способностей // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-3. С. 33-36.

33. Дьячков В. М. К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства. М.: ВНИИФК, 2009. С. 51-54.

34. Драндров Г. А. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. М.: Автореферат дисс. пед.наук. Омск, 2019. 33 с.

35. Емтыль Т.Х., Суворов В.В., Якимова Л.А., Болеева Л.Ю. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. №4. С.79-86.

36. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип. М.: Спорт, 2020. 200 с.

37.Иванова Е. Н. Критерии технико-тактической подготовленности, обуславливающие результативность соревновательной деятельности юных футболистов / Е. Н. Иванова, В. П. Романов // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний: Материалы III международной научно-практической конференции, Курган, 21 апреля 2016 года / Курганский государственный университет; Ответственный редактор И.А. Струнин. Курган: Курганский государственный университет, 2016. С.113-115.

38. Качанин Л, Горский Л. Тренировка футболистов. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2014. 290с.

39.Козловский В.И. Подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт, 2011. 2-е изд., перераб. и дополн. 237с.

40. Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Еремин М.В. Проблемы эффективности управления учебно-тренировочным процессом в команде по футболу// В сборнике: Новая наука: От идеи к результату Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2015. С. 37-40.

41. Коноплева А. Н. Подвижные игры как средство решения задач технико-тактической подготовки юных футболистов / А. Н. Коноплева, Т. Ю. Черкесов, А. Р. Гоноков // Современные научные исследования: теория, методология, практика: Сборник научных статей по материалам IX Международной научно-практической конференции, Уфа, 06 декабря 2022 года. Том Часть 3. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2022. С. 130-136.

42.Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки// Физиологические основы движений. М.: Советский спорт, 2011. 88с.

43. Корзун Д. Л. Комплексная методика обучения технико-тактическим действиям футболистов групп начальной подготовки / Д. Л. Корзун, В. А. Коледа, В. А. Переверзев // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. 2011. № 3(63). С. 72-78.

44. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. М.: АСТ/«Астрель», 2019. 126 с.

45. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2016. 13 изд. С.67.

46. Кузнецова Е.Т., Хомицевич Д.И. Определение рациональной структуры физической и функциональной подготовленности футболистов 13-14 лет на основе корреляционного анализа// Вестник Полесского государственного университета. Серия социально-гуманитарные науки. 2022. № 2. С. 65-72.

47. Кузнецов А. В. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). М.: Олимпия, 2020. 208 с.

48. Кузнецов А. В. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). М.: Олимпия, 2020. 312 с.

49. Лалаков Г. Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций. Омск, 2021. 198с.

50. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2020. 176 с.

51. Левченко Е.С., Газарян Р.А., Мирошник Д.Ю. Функциональная подготовка как основа реализации технического мастерства футболистов // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики./ Материалы XV Международной научно-практической конференции, 2018. С.100-101.

52. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2012. 287с.

53. Маслов М. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол/ Г. Колодницкий, В. Кузнецов, М. Маслов. М.: Просвещение, 2021. 96 с.

54. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2015. 280 с.

55. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 544с.
56. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2014. 4-е изд., перераб. и дополн. 304с.
57. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. М.: Спорт, 2016. 128с.
58. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2018. 288 с.
59. Мочалов Д. А. Особенности тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет// Молодой исследователь: от идеи к проекту: Материалы III студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 24 мая 2019 года / Ответственный редактор Д.А. Михеева. Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2019. С. 227-228.
60. Немчинов В.В., Андреев С.Н. Организация подготовки резервов по футболу: учебное пособие. 3-е изд. М.: РГУФКСМиТ, 2011. 198с.
61. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.
62. Пиянзин А. Н. Оптимизация учебно-тренировочного процесса юных футболистов / А. Н. Пиянзин, Г. М. Популо // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8, № 4(29). С. 165-168.
63. Потужний А.В. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа // Современные здоровье сберегающие технологии. 2017. № 1. С. 171-177.
64. Привалов А.В. Динамика показателей уровня развития силовых возможностей в процессе технической подготовки футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №3. С. 254-257.
65. Палфан Я. Подготовка молодого футболиста. М.: Физкультура и спорт, 2012. 3-е изд., перераб. и дополн. 294с.

66. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Советский спорт, 2005. 111с.
67. Пионтек З. Футбольная школа. М.: Физкультура и спорт, 2004. 298с.
68. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. 3-е изд. К.: Здоровье, 2009. 409 с.
69. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 2010. 3-е изд., перераб. и дополн. 308с.
70. Резько И. Как научиться играть в футбол. Минск: Харвест. 2022. 208с.
71. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: Физкультура и спорт, 2010. 3-е изд., перераб. и дополн. 208с.
72. Сантана Т. Основы техники футболиста. СПб.: Нева, 2009. 2-е изд., перераб. и дополн. 211с.
73. Сапармырадов Ы. М. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на основе игровых заданий // Здоровьесберегающее образование - залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Челябинск, 17–18 ноября 2022 года / Под научной редакцией З.И. Тюмасевой. Челябинск: Закрытое акционерное общество "Библиотека А. Миллера", 2022. С. 263-266.
74. Сбитный С.Н. Уровень физической и технической подготовки юных футболистов на этапе начального образования // Современные тенденции развития фундаментальных и прикладных наук. 2024. С. 192-195.
75. Севернев Н. С. Основные условия эффективного использования мышц в скоростных упражнениях. М.: РГУФКСМиТ, 2012. 83с.
76. Старостин Н. Футбол сквозь годы. М.: Физкультура и спорт, 2006. С.64–72.
77. Солонщикова В.С., Мавлиев Ф.А., Агзамов М.Ф., Парамонова Д.Б., Ахметшина Э.И. Актуальные проблемы физической и функциональной

подготовки футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 349-353.

78. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Теория и методика спорта: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2013. изд.3-е, испр. и доп. С.88–90.

79. Сухобский А. В. Начальная техническая подготовка юных футболистов/ А. В. Сухобский, С. С. Огородников// Молодой ученый. 2014. № 6 (65). С. 851-855.

80. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. М.: Спорт, 2018. 624 с.

81. Тохтаров А. М. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов // Научный потенциал. 2022. № 3(38). С. 82-84.

82. Умбаров Д.М. Влияние физической подготовки на развитие функциональных возможностей в футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. С. 50-52.

83. Фаизов А.В., Мутаева И.Ш. Теоретические аспекты физической подготовки футболистов в возрасте 13-14 лет // Всероссийский научный форум студентов и учащихся. Сборник статей форума. 2020. С. 103-106.

84. Фаттахов Р.В., Можаяв Э.Л., Денисенко Д.Ю. Значение педагогического мастерства при обучении футболу// Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. №2 (19). С. 113-117.

85. Федоров А.Ю., Донских А.А. Круговая тренировка для развития силовых способностей у футболистов // Наука-2020. 2020. №7. С. 72-76.

86. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта - Футбол. М.: Спорт, 2016. 23с.

87. Филатов Л. Наедине с футболом. М.: Советский спорт, 2015. С.22–27.

88. Футбол /Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. М.: Физкультура, образование, наука, 2014. 4-е изд., дополн. 290с.

89. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. М.: Физкультура и спорт, 2011. 239с.

90. Хомицевич Д.И. Физическая подготовленность футболистов на этапе предварительной базовой подготовки // Реабилитационные и физкультурно-рекреационные аспекты развития человека. 2022. № 9. С. 120-125.

91. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 15-е изд., стер. М.: Академия, 2018. 494 с.

92. Хроменкова Е.В. Корж Е.М. Уровень развития скоростно-силовых и скоростных способностей высококвалифицированных футболистов// Прикладная спортивная наука. 2020. №3. С. 4-12.

93. Цветков Д. С. Оценка показателей функционального состояния и технико-тактической подготовленности юных футболистов / Д. С. Цветков, А. А. Старых // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 2(120). С. 195-197.

94. Чанади А. Футбол: техника. М.: Физкультура и спорт, 1978. 256с.

95. Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю. Планирование физической нагрузки футболистов 15-16 лет в годичном цикле подготовки / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, А.Ю. Тарасов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1. С. 113-121.

96. Швалева Т. А. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на основе игровых заданий / Т. А. Швалева, Ж. В. Кузнецова, А. В. Ермохин // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 2(81). С. 105-108

97. Шурко Е.П. Быстрота и скорость в футболе. Развитие быстроты футболистов // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Курганский государственный университет. 2018. С. 77-79.