

НАПФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 8-
9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА В ПРОЦЕССЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011502
Капустина Евгения Сергеевича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы..... | 5 |
| 1.1. Формирование двигательных способностей у детей 8-9 лет с учетом сенситивных периодов развития..... | 5 |
| 1.2. Формы проявления физических качеств, в процессе двигательной активности, с применением средств футбола..... | 8 |
| 1.3. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для общеобразовательных школ..... | 14 |
| Глава 2. Методы и организация исследования..... | 24 |
| 2.1. Методы исследования..... | 24 |
| 2.2. Организация исследования..... | 28 |
| Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки футболистов 8-9 лет с использованием средств футбола..... | 29 |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики..... | 29 |
| 3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики..... | 30 |
| Выводы..... | 34 |
| Список использованной литературы..... | 36 |
| Приложения..... | 40 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Хорошо известно, что «приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности [7]». «Именно активное включение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом, формирование их интереса к укреплению собственного здоровья, вовлечение в разнообразные формы здорового образа жизни, предстает сегодня в качестве современной целевой установки развития школьного образования по физической культуре [6]».

«Одним из популярных видов спорта среди подрастающего поколения признается игра футбол». «Как следствие этого, многие специалисты предлагают использовать ее в качестве средства всестороннего физического развития школьников, комплексного развития основных физических качеств [9]». «Вместе с тем, несмотря на большое количество научных работ по проблеме развития физических качеств школьников средствами физической культуры, данных по целенаправленному использованию игры футбол, для решения данной проблемы, в имеющейся литературе явно недостаточно».

Цель работы: развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения содержания игры футбол в процессе внеурочной деятельности.

Объект исследования – процесс внеурочной деятельности учащихся младших классов.

Предмет исследования – методика общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет с применением средств футбола в процессе внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение средств футбола в процессе внеурочной деятельности «ОФП», положительно отразится на развитии общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники и документальные материалы по проблеме развития физических качеств у юных футболистов в процессе общей физической подготовки.
2. Разработать методику общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет с использованием средств футбола в процессе внеурочной деятельности
3. Выявить эффективность методики общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет с использованием средств футбола и определить ее влияние на развитие физических качеств в процессе педагогического эксперимента.

При проведении исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы и программно - нормативной литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физической подготовленности;
- методы математической статистики.

Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы

1.1. Формирование двигательных способностей у детей 8-9 лет с учетом сенситивных периодов развития

«Известно, что в процессе роста и развития организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов [11]».

«Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими, потому что они играют большую роль в развитии организма». Например, у детей в возрасте 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, как рост трубчатых костных тканей задерживается [33]. Известный советский педагог Л. С. Выгодский [5] обратил внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с целью установления оптимальных сроков обучения. Он сказал, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определенном этапе, а в другие периоды он может быть нейтральным или даже отрицательным.

«Особый теоретический практический интерес представляют работы Гальперина С.И., Дьяконова В.В. и др.[6, 10]». «Авторы отмечают, что наиболее благоприятным периодом для развития двигательных способностей выносливости, быстроты, гибкости и ловкости является школьный возраст, на протяжении которого в организме происходят весьма значительные морфофункциональные изменения».

«Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы». «Например, прыжкам порой трудно научить

не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой».

«Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств. Проведено достаточно много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей».

«Специалисты в области физиологии, психофизиологии [2,3,6] говорят о том, что:

- развитие различных двигательных качеств происходит одновременно (гетерохронно);
- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются относительными величинами, если сравнивать прироста разных двигательных способностей;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели разных двигательных качеств различны по своему уровню, даже если рассматривать отдельные показатели быстроты и силы (например, если мальчик быстро пробегает короткую дистанцию, то это ещё не значит, что он сможет быстро реагировать на внезапный сигнал в игровой обстановке; уровень силовой выносливости у одного и того же ребёнка в большинстве случаев не совпадает с уровнем статической и динамической выносливости и т.д.);
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объёму и интенсивности физической нагрузке, разрешающей сопоставить данные детей разного возраста, пола и физического развития, даёт различный педагогический эффект и более высокий в период взлёта того или иного двигательного качества».

Мышечная сила и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно возрастают в результате начальных стадий периода полового созревания. У

мальчиков четко различают два периода роста мышечной силы: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; рост мышц рук заканчивается к 15 годам.

«В целом, можно считать, что самые существенные изменения в двигательных способностях происходят в младшем школьном возрасте». «Эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества». «Если направленное развитие двигательного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста». «Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [32]».

«Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам».

«Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся». «Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу команды».

«К. Малькольм и соавторы [21] предлагают конкретные задачи на этапе многолетней подготовки юных футболистов:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.

4. Приучение к игровым условиям.
5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом».

1.2. Формы проявления физических качеств, в процессе двигательной активности, с применением средств футбола

«Основным принципом построения тренировочной работы с детьми младшего школьного возраста служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного футболиста». «В процессе обучения на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки».

«Любое движение человека совершается только при сокращении мышц. Благодаря мышечной силе тело человека перемещается в пространстве. От изменения направления приложения силы и ее величины меняются скорость движения и характер движения [32]».

«Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [15]». «Физическое качество силу авторы относят к наиболее важным двигательным способностям человека, так как она является биологической основой всех двигательных способностей человека».

«Проявление мышечной силы зависит от следующих факторов:

-деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника и длины мышц, ее реактивности, биохимических реакций, происходящих в мышце, уровня технического мастерства и т.д. [4]».

«Важное значение имеют волевые проявления, так как максимальные силовые напряжения возможны лишь при больших волевых усилиях».

«В теории и методике физической культуры авторы [4, 15] выделяют следующие режимы проявления силы мышцами:

- статический (изометрический) - без изменения длины мышц;
- миометрический (преодолевающий) - в условиях укорочения длины мышц;
- плиометрический (уступающий) - при удлинении мышечных волокон;
- ауксотонический (смешанный) - при изменении длины и напряжения мышц».

«Многие специалисты вместо термина «сила» применяют понятие «силовые способности». Силовые способности включают в себя различные типы силовых проявлений в двигательной деятельности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость [8]».

Быстрая мощность требует не только силы, но и высокой скорости движения. Это может быть бег, прыжки, метание, удар и т. д.. Для проявления быстрого форс-мажора, говорит Матвеев Л. П. (1991), необходимо проявление реактивных свойств мышц. Реактивные свойства мышцы проявляются в движениях, характерных для мгновенного перехода от подчиненного к преодоленному режиму мышечной работы.

«В футболе, деятельность игроков, в котором основана на ударах по мячу, определяющей является быстрая или динамическая сила [17]».

«Характеризуя быстроту как физическое качество, дают следующее определение быстрой - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени». «При этом выделяет три разновидности проявления скоростных качеств:

- быстрота реакции;
- скорость как предельная быстрота отдельных движений, элементов техники;
- темп движений».

«В чистом виде быстрота, как считает автор, при отдельных сокращениях в спорте встречается редко. Как правило, быстрота движений проявляется в сочетании с силой. Эти движения являются в некоторой степени и силовыми [15]».

«Быстрота одиночных сокращений в волейболе характерна для выполнения подач и нападающих ударов, эффективность которых будет наивысшей, если выполняются они с предельной скоростью [9]».

«Быстрота в футболе проявляется в способности игрока к быстрому реагированию на мяч или действие соперника, способности к быстрому началу движения. От этих форм проявления быстроты, прежде всего, зависит, по мнению авторов, способность к быстроте перемещений [20]».

«Портнов Ю.М. (1997) дает следующее определение быстроте - это способность выполнять движения в минимальный промежуток времени».

«К элементарным формам относятся время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий футболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими».

«Темп движения, как разновидность быстроты, характерен упражнениям циклического характера, он представляет собой способность быстро чередовать включение и выключение необходимых мышечных групп, то есть сокращение и расслабление их». «Эта способность позволяет не только увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно, с меньшей затратой сил и энергии». «Чем быстрее происходит сокращение и расслабление мышц, тем больше времени она имеет для отдыха [22]».

«Выполнение напряженной мышечной работы через некоторое время приводит к утомлению».

Однако помимо усталости, вызванной мышечной деятельностью, выделяют также умственную, эмоциональную, сенсорную. В спортивной практике встречаются все виды утомления, но самое главное - физическая усталость. При выполнении одной и той же нагрузки у разных людей усталость возникает в разное время, что связано с проявлением выносливости. Выносливость-это способность выполнять какую-либо деятельность в течение длительного времени без снижения ее эффективности [30].

Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость относится к способности человека выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности в течение длительного времени, вовлекая многие группы мышц и, опосредованно, положительно влияя на спортивную специализацию [4]. Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять определенную нагрузку в течение определенного времени в соответствии с требованиями соревновательных упражнений [10].

«Автор обращает внимание на особенности проявления качества выносливости в спортивных играх». «У занимающихся спортивными играми, выносливость обусловлена крайней вариативностью соревновательных действий, их нестандартностью, состав которых складывается в непосредственной зависимости от поведения соперников и динамики соревновательных ситуаций, а также невозможностью точно определить заранее параметры соревновательной нагрузки».

«Игра в футбол предъявляет значительные требования к системам анаэробного энергообеспечения [31]». «В то же время большой объем двигательной активности, чередуемый с паузами относительного отдыха, требует достаточно высокой аэробной производительности организма».

«Выносливость определяется рядом факторов:

- личностно-психическими факторами,
- свойствами и деятельностью центральной нервной системы,
- энергетическими возможностями организма занимающихся,

- факторами функциональной экономизации,
- устойчивостью к выполнению упражнения в экстремальных условиях [34]».

«Как известно, для футбола характерно длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требует высокого развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению».

«На этапе общей подготовки подготовительного периода годичного цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей [10]».

«Под ловкостью понимается способность овладевать новыми двигательными действиями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [15]».

«Некоторые авторы используют термин «координационные способности», которые во многом определяются пластичностью центральной нервной системы, совершенством функций анализаторов». «О степени координационных способностей позволяют судить следующие показатели:

- координационная сложность задания,
- точность его выполнения,
- время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий или на перестройку усвоенных».

«В спортивных играх, уровень координационных способностей будет выше у тех игроков, у кого богаче и разнообразнее арсенал технико-тактических действий и больше объем усвоенных технических приемов [34]».

«Ряд авторов [5,14] выделяют ловкость, как комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью».

«Различают три степени ловкости. Первая степень - это

пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья- пространственная точность и координированность движений осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях [9]».

1.3. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для общеобразовательных школ

«Футбол сегодня - это один из самых популярных видов спорта». Г.С Лалаков [16] указывает, «что систематические занятия футболом оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов, что совпадает с постановкой задач урока физической культуры в школе».

«Для увеличения интереса учеников начальной школы к занятиям физической культуры был выбран футбол, как один из наиболее популярных в мире видов двигательной активности. [16, 25]».

«Некоторые специалисты по физической культуре и спорту считают, что необходимо введение урока футбола в школьную программу физического воспитания». «Предпринимаются попытки объединения в одной учебной программе для школьников содержания школьной программы по физической культуре на основе футбола и занятий в системе дополнительного образования [22]».

«Вместе с тем необходимо рассмотреть особенности возрастного развития детей этого возраста, оценить готовность организма и отдельных его систем для занятий этим видом спорта». «Сравнивая характеристики возрастного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, специалисты отмечают, что до семи лет идет интенсивное формирование нервных процессов - возрастает их сила, подвижность и уравновешенность, ориентировочный рефлекс на посторонние раздражители продолжительнее и интенсивнее, чем у детей младшего школьного возраста». «В младшем школьном возрасте на основе развития второй сигнальной системы условно - рефлекторная деятельность приобретает специфический характер,

свойственный только человеку». «Это выражается в том, что при выработке вегетативных и сомато-двигательных условных рефлексов у детей в ряде случаев наблюдается ответная реакция на безусловный раздражитель, а условный не вызывает реакции [25]». «В младшем школьном возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, но при функционировании нервной системы преобладают процессы возбуждения».

«Частота сердечных сокращений у детей как дошкольного, так и младшего школьного возраста больше, кровяное давление - ниже, а скорость кровообращения выше, чем у взрослых [25]». У детей дошкольного возраста нервный контроль сердечной деятельности еще недостаточен. Даже в состоянии покоя, наблюдается неравномерность сердечного ритма и сила. Обобщая данные гистоархитектонического инфаркта, специалисты пришли к выводу, что для дошкольников характерно рыхлое строение сердца с обильным типом кровоснабжения. В результате изучения обширного материала о работе сердечно-сосудистой системы эти авторы приходят к выводу, что при физической нагрузке наблюдается дисрегуляторный, неэкономичный характер ее реакции на физическую работу. Также выявлены половые различия в формировании и развитии сердечно-сосудистой системы в разные периоды развития детей. «Большинство авторов отмечают более согласованное взаимодействие сократительной функции миокарда с гемодинамикой у девочек в возрасте 7, 8 и 10 лет, а у мальчиков - только в 11, 12 лет».

«У детей 6-7 лет при переходе от дошкольного воспитания к обучению в школе объем двигательной активности сокращается на 50%» . «Проблема недостатка двигательной активности, гиподинамия, рассматривается специалистами как одна из основных причин возникновения заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста [4]». «Именно поэтому специалисты считают необходимым совершенствование всех видов движений и развития двигательных навыков, которые способствуют

развитию ребенка и преобразованию моторной сферы ребенка младшего школьного возраста».

«При изучении влияния перехода ребенка из системы дошкольного воспитания в систему школьного обучения специалисты отмечают сложность первого года обучения в школе, которые связаны с рядом причин:

- переход к систематической учебной деятельности;
- изменение режима дня в сторону жесткой регламентации и однообразия учебной деятельности;
- резкое уменьшение объема двигательной активности».

«Недаром в возрастной периодизации возраст 6-7 лет выделяется как «кризис 7 лет» или «кризис первоклассника» и требует определенных дополнительных усилий для поддержания физического, психологического и социологического статуса ребенка [4]». «Поэтому большинство специалистов предлагают использовать в программах по физической культуре первоклассников привычные виды двигательной активности, когда до- 50 процентов времени урока физической культуры и в процессе внеурочной деятельности, отводится на проведение подвижных игр».

«Учитывая возрастные особенности формирования нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, а также рекомендации специалистов, можно сделать вывод, что возраст восемь лет представляется наиболее удобным для начала занятий этим популярным видом спорта, что совпадает с рекомендациями нормативного возраста начала занятий футболом в детско-юношеских спортивных школах».

«Идея использовать средства и методы подготовки футболиста не нова». «Уже в образовательной программе по физической культуре для учащихся I- XI классов средней общеобразовательной школы футбол широко представлен в различных разделах программы». На начальном этапе среднего физкультурного образования футбол отнесен к разделу «Базовые средства двигательной деятельности»». На этапе неполного

среднего физического воспитания футбол включается в раздел "избранный вид спортивной специализации. Наконец, на этапе полного среднего физического воспитания футбол представлен в разделе "факультативные занятия по выбранному виду спортивной специализации."

В программе, пожалуй, впервые в отечественной практике была реализована идея образовательного подхода к предмету "Физическая культура". К преимуществам данной программы можно отнести следующие положения, реализованные на примере различных видов двигательной активности»:

- студенты на протяжении всего периода среднего образования имели возможность ознакомиться с системой знаний о футболе;
- при изучении футбола в разделе "Основные средства двигательной деятельности" студенты были ознакомлены с различными двигательными действиями игрока, ориентированы на широкое использование их в самостоятельной физической культуре;
- в рамках программы неполного среднего физического воспитания футбольный материал подкреплялся учебным материалом по общей и специальной физической культуре, основанным на положениях чувствительных периодов развития физических качеств ребенка;
- студенты имели возможность играть в футбол в форме факультативных занятий с расширением двигательного опыта на основе нетрадиционных для того времени видов двигательной деятельности, таких как спортивная гимнастика и шейпинг, спортивные единоборства, элементы "хатха-йоги" и художественной гимнастики.

«Продолжается и использование приёмов игры в футбол и во время внеклассной работы. В старшей школе в основном осуществляется процесс совершенствования указанных приемов игры в футбол и формируется умение играть в командный футбол». «По-видимому, различие в содержании программ по физической культуре А.П. Матвеева и В.И. Ляха, А.А.

Зданевича объясняется различной направленностью выстраивания дидактических линий, представленных в этих программах».

«Автор считает, что «главное дать понять, что футбольный мяч необходимо забить в ворота». «Уже с 4-х лет В.П. Щербаков предлагает учить детей ведению мяча вокруг предметов или партнера». «Ведение мяча в этом возрасте, по мнению автора программы, должно сочетаться с выполнением паса партнеру и ударом по воротцам, предлагается выполнять такие сочетания упражнений в парах, тройках». «С 5-и лет программа предусматривает выполнение ударов по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах». «В программе представлены подвижные игры, которые способствуют освоению перечисленных элементов».

В первом классе по плану В. П. Щербакова необходимо включать в уроки физкультуры ведение мяча в разных направлениях и с изменением скорости, остановку катящегося мяча, удары по мячу после отскока от Земли; пас (передачу), удары по воротам, удары от ворот. В остальное время-обучение в начальной школе в программе не предусмотрена разработка новых элементов игры в футбол. Наконец, в 5 классе программа В. П. Щербакова предусматривает выполнение ударов по внутренней и внешней сторонам подъема, внутренней стороне стопы, середине лба в опорном положении и в прыжке, остановку мяча внутри стопы, попадание в цель по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую сторону ворот. Предполагается познакомить школьников этого возраста с техникой игры вратаря, бросающего мяч из-за боковой линии.

В оставшееся время, т.е. с 6-го по 11-й класс в программе имеются только описания отдельных игр с элементами футбола, а материал с упражнениями этого вида-спорта перемещается в раздел «Материалы для повторения». «В целом - можно сделать вывод, что данная программа направлена на формирование основных двигательных действий игры в футбол в основном в дошкольном возрасте, тогда как в период школьного

обучения элементы игры в футбол используются только эпизодически». «Такой подход, по нашему мнению, не способствует реализации на практике принципа непрерывности процесса физического воспитания, постулируемого в теории и методике физического воспитания, и принципа систематичности физического воспитания».

«И.А. Швыков предлагает начинать начальную спортивную подготовку девочек и мальчиков с систематических организованных занятий футболом в виде урока в общеобразовательных школах и после занятий в виде урока в спортивных секциях». «При этом автор четко разделяет задачи подготовки учащихся по ступеням среднего образования».

«Даже беглое сравнение этих задач с содержанием программ А.П. Матвеева и В.П. Щербакова, показывает, что специалисты высказывают разные точки зрения на вопросы использования футбола в программе по физической культуре». «Во-первых, расходятся мнения В.П. Щербакова и И.А. Швыкова о стратегии обучения приемам игры в футбол. В.П. Щербаков предлагает изучать в дошкольном возрасте отдельные приемы игры в футбол в виде школы футбола и с использованием подвижных игр, а И.А. Швыков предлагает сразу решать задачу по освоению навыков коллективной игры в футбол». «А.П. Матвеев с соавторами также придерживается последовательного обучения приемам игры в футбол в начальной школе, а навыки коллективной игры предлагает осваивать с 5-го класса».

«Гораздо более взвешенной кажется позиция, заявленная в программе по физической культуре А.П. Матвеева для начальных классов». «Вероятно, это объясняется тем, что А.П. Матвеев как и при разработке программы 1995 года, учитывал, что учащиеся осваивают определенные технические действия игры в футбол в соответствии с особенностями возрастного развития школьников».

«Английский педагог Майкл Слип предлагает использовать спортивные игры, в том числе и футбол, на уроках физкультуры с детьми начиная с 7-летнего возраста». «При этом он отмечает необходимость

использования адаптированных для этого возраста игровых площадок, инвентаря и введение упрощённых правил».

«Проведённый анализ программ по физической культуре для учеников общеобразовательных школ свидетельствует о необходимости уточнения следующих вопросов:

1. Структуры программы по физической культуре в части использования средств футбола.

2. Уточнения возраста, когда необходимо начинать занятия футболом и использовать средства подготовки футболистов в программе по физической культуре для учеников общеобразовательной школы.

3. Методического обеспечения игры в футбол в процессе физического воспитания учеников общеобразовательной школы.

4. О выборе состава технических действий футболиста, которые необходимо изучать на отдельных ступенях средней общеобразовательной школы».

«Вместе с тем проведённый анализ возможностей использования футбола в процессе физического воспитания школьников позволяет сделать определённые заключения:

- рекомендуемый возраст начала использования средств игры в футбол сильно отличается у разных авторов;
- последовательность и состав изучаемых приемов игры в футбол не совпадают в программах разных авторов;
- нуждается в уточнении- объем технических приёмов, используемых в программах по физической культуре для общеобразовательных школ».

«Таким образом, в настоящее время в системе образования школьников по физической, культуре происходит смена целевых ориентаций учебного содержания, определяющих переход учебно-воспитательного процесса от парадигмы физической подготовки к парадигме физкультурной (двигательной) деятельности». «Последнее ориентирует содержание учебного предмета физической культуры на формирование интереса

учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, активному включению этих занятий в организацию здорового образа жизни, формы организации индивидуального отдыха и досуга». «Наблюдаемая смена парадигмы образования актуализирует проблему разработки содержания программного материала по предмету физической культуры, поиск новых подходов, методик и технологий в организации и проведении учебно-воспитательного процесса». «Однако, вышеизложенный анализ литературных источников и программных материалов, носит скорее, ознакомительный характер». «Поскольку, целью и объектом нашего исследования являлся процесс внеурочной деятельности детей 8-9 лет».

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

При проведении исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы и программно - нормативной литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физической подготовленности;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и программно - нормативной литературы. Для решения поставленных в работе задач был проведён анализ литературы по широкому кругу вопросов изучения школьного физического воспитания. В процессе исследования была изучена научная, научно - методическая и специальная литература, посвященная вопросам планирования процесса физического воспитания и проведения урока физической культуры в школе и внеурочной деятельности. Акцент при проведении анализа был сделан на углублённом рассмотрении программ по физической культуре для общеобразовательной школы.

В аспект анализа определена необходимость эффективного обучения приёмам игры в футбол и соотнесения их с возрастными и половыми особенностями детей разного возраста.

Тестирование физической подготовленности

Уровень развития физических качеств оценивался при помощи батареи стандартных тестов, предлагаемых в программах В.И. Ляха и А.П. Матвеева [18]. В батарею тестов входили следующие контрольные упражнения:

- бег 30 м,
- челночный бег 3x10 м,
- прыжок в длину с места,
- наклон туловища вперёд,

- подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа,

Бег 30 м с высокого старта - предназначен для оценки скоростных качеств. Испытуемый встает к линии в положение высокого старта. Бег начинается по команде "Марш!" с максимально возможной скоростью. Результат оценивается по времени пробегания отрезка.

Челночный бег 3x10 м - предназначен для оценки координационных способностей. По команде "На старт!" испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. После команды "Марш!" он пробегает м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м. и финиширует. Результат — время пробегания 3x10 м.

Прыжок в длину с места - предназначен для определения скоростно-силовых качеств. Тест выполняется из положения стоя, выпрыгиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определяется по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого.

Наклон туловища вперед - тест оценивает гибкость. Испытуемый встаёт на скамейку, ноги выпрямлены. По команде выполнялся наклон вперед, не сгибая ног, стараясь руки вынести как можно дальше вперед. Касание пальцами рук до уровня пальцев стопы фиксируется со знаком «-» , ниже пальцев стопы - со знаком «+». Измеряется в сантиметрах.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа используется для оценки уровня развития силы мышц сгибателей рук. Испытуемый берется за перекладину, установленную на уровне груди, хватом сверху и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и перекладиной не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивания. Показатель теста - количество подтягиваний

Педагогический эксперимент. Проводился на базе МОУ Веселолопанская СОШ на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие учащиеся (мальчики) 3-х классов в возрасте 8-9 лет в количестве 22 человек, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой. В исследовании принимали участие дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Контрольное обследование состоялось в сентябре 2018 г., итоговое в марте 2019 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Методы математической статистики:

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались нами статистической обработке на предмет определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1) Вычислить среднее арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности. Средним арифметическим называется частное от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой совокупности на их число (n) и вычисляется по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- объем выборки

2) В общих группах вычислить стандартное отклонение (δ) по следующей формуле:

Основной мерой статистического измерения изменчивости признака у членов совокупности служит среднее квадратическое отклонение (σ) (сигма) или, как часто ее называют, стандартное отклонение. В основе среднего квадратического отклонения лежит сопоставление каждой варианты (x_i) со средней арифметической данной совокупности.

Среднее квадратическое отклонение имеет следующую формулу:

$$- \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_g - \bar{X}_k|}{\sqrt{m_g^2 + m_k^2}}$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений $(t_{0,05})$ при числе степеней свободы $f = n_g + n_k - 2$. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения $(t_{0,05})$, то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения $(t_{0,05})$, считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Степень достоверности (P) находили по таблице t -критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

| Этапы исследования и сроки выполнения | Содержание работы | Методы |
|---------------------------------------|---|---|
| I. Январь-март 2018 | Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. |
| II. Апрель-Май 2018 | Разработка структуры I главы и написание текста | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. |
| III. Сентябрь-октябрь 2018 | Разработка экспериментальной методики. Написание II главы. | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. |
| IV. Октябрь 2018-март 2019 | Проведение педагогического эксперимента | I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей |
| V. Март-апрель 2019 | Анализ результатов педагогического эксперимента. | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики |
| VI. Март-апрель 2019 | Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций. | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. |
| VII. Апрель-Май 2019 | Оформление работы и представление на кафедру ТМФК БелГУ | |

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки футболистов 8-9 лет с использованием средств футбола

3.1. Характеристика экспериментальной методики

В данной главе характеризуется содержание тренировочных занятий испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

В исследовании предполагалось, что применение средств футбола в процессе внеурочной деятельности «ОФП», положительно отразится на развитии общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет.

В подтверждение этого нами была разработана экспериментальная методика.

В течение педагогического эксперимента с октября 2018 по март 2019г., разработанная методика включалась в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Обе группы занимались по рабочей программе внеурочной деятельности «ОФП». Занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю, строились примерно по одному плану, отличие заключалось в упражнениях, применяемых для физической подготовки.

-Разминка. Она состояла из двух частей. Первая часть – игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2–3 минуты стретчинг и т.д.). Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга так же использовали маховые движения. Вторая часть разминки – это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

-Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;

-Упражнения физической подготовки;

В контрольной группе для развития физических качеств использовались упражнения характерной направленности (например, для развития быстроты использовались разновидности бега на короткие дистанции, на месте за короткий промежуток времени, для развития скоростно-силовых качеств – разновидности прыжков и метаний, для развития координации - кувырки вперед и назад из упора присев и т.д.). Как правило, упражнения выполнялись повторным методом.

В экспериментальной группе для развития физических качеств использовались специально подобранные подвижные игры с элементами футбола. В одном занятии примелось 3-4 игры, в зависимости от цели и задач внеурочной деятельности. Часть игр направлена на развитие физических качеств, необходимых для игры в футбол, на закрепление и совершенствование навыков в беге, прыжках и метаниях, представляющих собой жизненно важные двигательные навыки. Подвижные игры с элементами футбола представлены в приложении.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

В начале педагогического эксперимента были получены сведения об уровне развития основных физических качеств, которые фиксировались при помощи выбранной батареи тестов. Полученные результаты представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Результаты тестирования общей физической подготовленности мальчиков 8-9 лет в процессе внеурочной деятельности до эксперимента

| ТЕСТЫ | Экспериментальная группа $X \pm m$ | Контрольная группа $X \pm m$ | t | p |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----|-------|
| Прыжок в длину с места, см | 132,3±3,4 | 134,2±2,9 | 0,9 | >0.05 |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----|-------|
| Бег 30 м, сек | 6,18±0,08 | 6,15±0,05 | 0,5 | >0.05 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 9,18±0,05 | 9,16±0,02 | 0,8 | >0.05 |
| Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | 10,6±0,4 | 10,3±0,43 | 1,2 | >0.05 |
| Наклон туловища вперед, см | 3,3±0,5 | 3,8±0,49 | 1,4 | >0.05 |

Различия между участниками контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента не являются достоверными (таблица 3.1). Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы равные по уровню развития физических качеств группы, то есть группы были однородными.

Следует отметить, что за время проведения педагогического эксперимента результаты, показанные школьниками контрольной группы, не демонстрируют достоверных различий ($P > 0,05$).

Таблица 3.2.

**Динамика изменений показателей физической подготовленности
после эксперимента участников контрольной группы**

| ТЕСТЫ | До эксперимента $X \pm m$ | После эксперимента $X \pm m$ | t | p |
|--|------------------------------|------------------------------------|-----|-------|
| Прыжок в длину с места, см | 134,2±2,9 | 137,2±3,2 | 1,1 | >0.05 |
| Бег 30 м, сек | 6,15±0,05 | 6,09±0,06 | 0,9 | >0.05 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 9,16±0,02 | 9,08± 0,04 | 0,8 | >0.05 |
| Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | 10,3±0,43 | 10,5±0,65 | 2,0 | >0.05 |
| Наклон туловища вперед, см | 3,8±0,49 | 4,0±0,54 | 1,8 | >0.05 |

Таким образом, из представленных данных о развитии физических качеств у ребят контрольной группы можно сделать заключение, что в динамике развития отдельных физических качеств наблюдается определённая гетерохронность. Это подтверждает ранее полученные данные других исследователей, рекомендующих учитывать этот фактор в процессе физического воспитания.

Результаты изменения основных физических качеств участников экспериментальной группы демонстрируют такие же закономерности, как и у их сверстников из контрольной группы.

Однако в ходе экспериментальной работы в течение одного учебного года удалось добиться достоверного прироста показателей быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, (таблица 3.3). При этом достоверного прироста показателей гибкости и силовых способностей не удалось добиться, хотя тенденция к улучшению этих данных наблюдалась.

Таблица 3.3.

Динамика изменений показателей физической подготовленности после эксперимента участников экспериментальной группы

| ТЕСТЫ | До эксперимента $X \pm m$ | После эксперимента $X \pm m$ | t | p |
|--|------------------------------|---------------------------------|-----|-------|
| Прыжок в длину с места, см | 132,3±3,4 | 148,4±5,1 | 3,3 | <0.05 |
| Бег 30 м, сек | 6,18±0,08 | 5,85±0,09 | 2,9 | <0.05 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 9,18±0,05 | 8,74± 0,08 | 3,7 | <0.05 |
| Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | 10,6±0,4 | 10,9±0,7 | 2,1 | >0.05 |
| Наклон туловища вперед, см | 3,3±0,5 | 3,6±0,63 | 2,3 | >0.05 |

Анализируя полученные данные, мы видим, что применение элементов игры футбол включенных в подвижные игры, в единстве с содержанием программы внеурочной деятельности в экспериментальной группе приводит к существенному повышению уровня развития физических качеств ($p < 0,05$). Приросты физических качеств составили: скоростные качества — 5,5%; скоростно-силовые качества – 10, 8%; координационные способности – 4, 8%.

В то же время, у детей контрольных групп эти показатели в течение учебного года изменились не достоверно ($p > 0,05$).

Вместе с тем следует отметить, что выбранные средства оказались недостаточными для развития такого качества как гибкость и сила мышц верхней части тела у детей этого возраста. Если второе положение кажется логичным, поскольку большинство авторов рекомендуют развивать силу у школьников в старшем школьном возрасте, то следует обратить особое внимание на методику развития гибкости у учеников начальной школы. По мнению большинства специалистов, этот период является наиболее благоприятным для развития этого качества.

Выводы

В результате теоретического исследования и проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников и документальных материалов по проблеме развития физических качеств у мальчиков 8-9 лет в процессе общей физической подготовки, показал, что в последнее время не уделяется должного внимания данному вопросу в разрезе применения средств футбола.

2. В результате теоретического анализа была разработана методика общей физической подготовки мальчиков 8-9 лет с использованием средств футбола в процессе внеурочной деятельности

3. Выявлена эффективность разработанной методики статистически достоверными изменениями показателей по результатам прыжка в длину, челночного бега 10х3 м, бег 30м. Приросты физических качеств в экспериментальной группе составили: скоростные качества — 5,5%; скоростно-силовые качества – 10, 8%; координационные способности – 4, 8%.

Список использованной литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью [Текст] / Е.К. Аганянц. – Краснодар: КГИФК, 1991. – С.5-16.
2. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей: Учебное пособие [Текст] / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар: КубГАФК, 1999. — 70с.
3. Аганянц Е.К. Очерки физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач - Краснодар, 2001. - 203с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградова. - М.: Просвещение, 1990 - 288с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. - Т.3. Проблемы развития психики / Под. ред. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. – 367с.
6. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. Учебное пособие для педагогических институтов, 2-е издание. М.: "Высшая школа", 1974. – 308с.
7. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] / В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
8. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] / С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
9. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие для студентов физической культуры [Текст] / В.Л. Динер Краснодар: КубГАФК, 1999 - 239 с.
10. Дьяконов В.В. Использование развития выносливости различных уровней мощности работы и их взаимосвязи у школьников 9-17 лет. /

- Физическое воспитание студентов педагогических институтов: сб. трудов. Вып. №3. М.: 1977. - с. 72-80..
11. Дьяконов В.В., Травин Ю.Г. Комплексное развитие двигательных качеств у детей 11-12 лет / Физическая культура в школе [Текст] / В.В. Дьяконов, Ю.Г. Травин – 1970. - №9. - с 13.
 12. Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
 13. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] / А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. - №3, 1999. - С. 24-30.
 14. Иванов В.В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов. [Текст] / В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.
 15. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
 16. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. [Текст] / Г.С. Лалаков - Омск: Сиб. гос. акад. физ. культуры, 2000. - 83 с.
 17. Люкшинов Н. М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст] / Н.М. Люкшинов // Футбол. Ежегодник, - М., 2003. – С. 20-24.
 18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для инст. Физкультуры [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 586с.
 19. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: [Текст]/ И.Г. Максименко автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
 20. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К.

- Малькольм – М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
21. Малькольм К. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: [перевод с английского] [Текст] / К. Малькольм и Д. Шоулдер - Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 124 с.
22. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота [Текст] / Э. Малофеев. - М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 318 с.
23. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
24. Монаков Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - Великие Луки: ООО "Великолукская гор. тип.", 2009. – 196 с.
25. Нилин А. Век футбола [Текст] / А. Нилин. - М.: Терра. Спорт и др., 1998. - 222 с.
26. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
27. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов/ автореф. дс...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
28. Полишкис М. С. Футбол [Текст] /М.С. Полишкис, В.А Выжгин - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
29. Сергеев Г.В. Футбол: Учеб.-метод. пособие: (Электив. курс физ. воспитания в вузе) [Текст] / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров; М-во образования Рос. Федерации. Моск. гос. индустр. ун-т. - М. : МГИУ, 2000. - 116 с.
30. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
31. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты). [Текст] / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.

- 32.Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. [Текст] /В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
- 33.Хрипкова А.Г. Проблема возрастной физиологии / Физическая культура в школе. - 1978, №12. – с.10-13.
34. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов [Текст] / А. А. Шамардин. - Саратов: Науч. кн., 2008. - 239 с.
- 35.Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет [Текст] /автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / А.В. Шамонин - Екатеринбург, 2010. - 22 с.

