

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/41832>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

I. Анализ проблемы технико-тактической подготовки юного футболиста 5

1.1. Учет возрастных особенностей развития и восприятия в подготовке футболиста 5

1.2. Роль технико-тактической подготовки в игре 13

1.3. Приемы технико-тактической подготовки футболиста 19

II. Методики технико-тактической подготовки 24

2.1. Методические подходы к воспитанию юного футболиста 24

2.2. Критерии подготовленности, их диагностика 29

2.3. Совершенствование работы по организации технико-тактической подготовки 37

Заключение 46

Литература 48

Введение

Футбол является одной из самых популярных игр в мире, он очень распространен и в России, где со времен СССР является одной из популярных детских игр.

Футбол имеет многочисленных поклонников среди детей и подростков, которые занимаются им вне занятий, в часы собственного досуга, что свидетельствует о том, что игра действительно вызывает живой интерес и увлекает игроков.

Такой интерес, если его правильно развивать, может стать фундаментом для приобщения ребенка к регулярным физическим занятиям и здоровому образу жизни. Даже если речь идет о любительских занятиях, то футбол приучает ребенка к нагрузкам, помогает его организму правильно формироваться, прививает положительное эмоциональное отношение к занятию спортом.

3

I. Анализ проблемы технико-тактической подготовки юного футболиста

1.1. Учет возрастных особенностей развития и восприятия в подготовке футболиста

Средний школьный возраст охватывает детей от 10 до 15 лет. Это период раннего (10-13 лет) и позднего (13-16 лет) подросткового возраста, который характеризуется интенсивным развитием всех систем организма и бурной их перестройкой [11, 29].

Дети 10-12 лет характеризуются некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно лёгкой ранимостью организма. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста в длину, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности и появлении новых черт в характере.

В возрасте 10-14 лет у детей заканчивается функциональное созревание мышц и начинается процесс бурного развития мышечной силы. Наблюдается начало автоматизации двигательных навыков, что имеет важное значение для последующего изучения сложных тактических действий, так как играющие освобождаются от обдумывания выполняемых приёмов и переключаются на решение тактических задач [8, 37].

Достаточно взглянуть на подростка, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности, бросающиеся в глаза даже без специального наблюдения: нескладность, непропорциональность частей тела, угловатость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков— от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста доходит до 8—10 см; у девочек — от 2,9 до 5,8 см [13, 201].

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер

движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого.

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек [7, 50].

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц.

Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна дифференцируются лишь к 17 годам.

Согласованность двигательных и вегетативных функций у детей 10-15 лет ещё не достигает своего совершенства. Поэтому упражнения на развитие выносливости и статические упражнения на развитие силы подросткам противопоказаны. Зато их организм готов к высоким результатам в упражнениях скоростного характера.

4

С точки зрения спортивной подготовки, возраст 10-14 лет является решающим. Именно в нём у детей происходит наибольший прирост быстроты, силы, ловкости. Специальное развитие этих качеств должно стать основным содержанием учебно-тренировочной работы. Главный упор необходим на развитие быстроты и ловкости, и особенно быстроты реакции и сообразительности. Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение, хорошая осанка по сравнению с детьми, в жизни которых отсутствует регулярная спортивная нагрузка; высока жизненная емкость легких, хорошо развитая мускулатура.

Кроме того, следует упомянуть и об особенностях психического развития школьника среднего звена. Ребенок этого возраста, с одной стороны, ориентирован на межличностное общение, которое является основным его видом деятельности, и командные виды спорта в этом смысле дают хорошую почву для организации взаимодействия ребят [5, 20].

С другой стороны, психика ребенка мобильна и неустойчива, он склонен к яркому переживанию аффектов, переоценке неудач, остроте психологических реакций. А футбол как вид спорта предполагает соревновательную деятельность, в которой есть неудачи, проигрыши, конфликты и противоречия.

1.2. Роль технико-тактической подготовки в игре

Спортивная деятельность на начальном этапе подготовки является очень сложным процессом, управляемым многими факторами: течением развития спортсмена, сложностью оценки им своего состояния в силу малого возраста и опыта. Таким образом, перед тренером встают задачи ввести подростка в спортивную жизнь, дать ему ориентиры в спорте и развитии, правильно заложить фундамент будущего спортивного развития, и при этом не навредить организму.

Современная спортивная психология, физиология, кинезиология, а так же социальные науки приходят к выводу, что система работы, ориентированная только на отработку физических качеств, но нарушающая принципы адаптивности и индивидуальности в подходе к обучению, нарушающая режим труда и отдыха спортсмена, в итоге не позволяет во всей полноте раскрыть его спортивный потенциал [19, 62].

В дальнейшем мы будем говорить об общих принципах построения тренировочного процесса на начальном этапе развития спортсмена, но необходимо помнить, что, помимо общих закономерностей, существует и множество индивидуальных детерминант развития, которыми тренер не может себе позволить пренебречь.

За многие годы развития спорта техника игры постоянно совершенствовалась. В последнее время благодаря усилиям ученых, тренеров и спортсменов сложилась система точных требований к технике и методике ее совершенствования.

Основным требованием к современной игровой технике стала рациональность и эффективность движения. Именно эффективностью и экономичностью движений определяется выносливость спортсмена, его способность длительное время не испытывать утомления.

5

Под техникой в спорте мы обычно понимаем способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих (бег, прыжки и т. п.). На основании вышесказанного под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре. Техника футбола подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом [20, 20].

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
- 2) прыжки,
- 3) финты без мяча (туловищем).

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча,
- 7) вбрасывание мяча,
- 8) технику вратаря.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д.

Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее, занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость.

Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих воспитанников частично путем выполнения упражнений с мячом.

Техника любой спортивной игры не является неизменной. С ростом уровня общей и специальной физической подготовки, с дальнейшим улучшением качества спортивного инвентаря, с углублением и расширением научных исследований в спорте периодически вносятся рациональные изменения в подготовку спортсмена [16, 37].

6

Зачастую какие-то технические прорывы совершаются отдельными спортсменами, когда те создают новые финты, обходы, дополняют имеющийся арсенал методов игры своими творческими открытиями.

Обучение техническим элементам игры осуществляется по следующей схеме. Вначале необходимо создать у школьника двигательное представление об изучаемом способе движения, что достигается путем показа, рассказа и объяснения. Затем ученики на этой основе пытаются его выполнить.

Путем многократных повторений приобретает умение (неавтоматизированный способ управления движением), которое впоследствии переходит в двигательный навык. Этот процесс обучения довольно длительный; он зависит от сложности изучаемого элемента, двигательной одаренности учеников, имеющегося опыта и, естественно, от применяемой методики обучения и педагогического мастерства учителя.

1.3. Приемы технико-тактической подготовки футболиста

В учебной работе по обучению спортсмена в школе для решения задач обучения используется целый ряд методов и методических приемов, которые объединены в три большие группы:

1. словесные методы,
2. методы наглядного воздействия,
3. практические методы.

В процессе совершенствования техники (один из этапов обучения) применяются игровые и соревновательные методы выполнения упражнений.

По степени охвата движения можно разделить упражнения на:

1. обучение методом целостного разучивания,
2. обучение методом расчленения цикла движения.

Первый случай представляет разучивание движения целиком, второй же используется для сложнокоординационных структур, длинных финтов, делимых на части, соединенных элементов (обвод-передача) и предлагает разучивать части движения, чтобы потом закрепить их в едином цикле [20, 29].

Возможно использовать второй метод и в тех случаях, когда усвоение материала первым прошло проблематично, например, с отстающими учениками. Особое внимание в сложных координационных циклах отводится главным элементам и наиболее сложным (часто это равнозначно «новым») элементам.

Подводящие упражнения больше всего применяются при начальном обучении, а имитационные - как в начале, так и при совершенствовании техники.

Методы показа и объяснения сочетаются на занятиях в разных пропорциях в зависимости от возраста учащихся. С самыми юными спортсменами стоит сосредоточиться на демонстрации

упражнений, используя словесные указания только как комментарий к показу. В дальнейшем роль демонстрации уменьшается, когда ребенок взрослеет и овладевает базовыми техниками. Принято выделять следующие этапы обучения:

1. начальное разучивание,
2. углубленное разучивание,
3. закрепление,
4. дальнейшее совершенствование [22, 104].

В процессе работы над технико-тактическими характеристиками можно выделить несколько основных критериев, по которым производится оценка спортсмена:

1. Координация и маневренность.
2. Скорость передвижения.
3. Способность ориентироваться в игровой ситуации и выбирать в меняющихся условиях способ действия.

Скорость передвижения оценивают по скорости перемещения на поле, а так же слаженности двигательных реакций, способности провести маневр, избежать столкновения, вовремя среагировать на препятствие или сокомандника [3, 70].

Координационные способности спортсмена видны по тому, насколько успешно он справляется с синхронизацией движений в сложных двигательных системах. Кроме того, координация тесно связана со скоростными качествами и задействована в поворотах, избегании препятствия, падениях.

II. Методики технико-тактической подготовки

2.1. Методические подходы к воспитанию юного футболиста

Формирующий эксперимент проходил на базе [город спортивная школа] в период с октября 2017 по апрель 2018 года. В исследовании принимали участие школьники 10-ых классов. Контрольная и экспериментальная группы были представлены учащимися 10-12 лет и состояли из 24 и 21 человека, соответственно.

Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие технико-тактических способностей и влияющего на выполнение технических элементов юными футболистами. Педагогический эксперимент проводился непосредственно на учебно-тренировочных занятиях. Подобное тренировочное занятие проводилось в 4 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

8

Предварительным этапом исследования, носящим теоретический характер было знакомство с литературой по заявленной теме. На данном этапе нами также определены объект, предмет и методы исследования.

Изучением и анализом научной методической литературы нами были подтверждены значимость и важность развития технико-тактических способностей у учащихся. Изучение и анализ соответствующей научной литературы предшествовал также выбору наиболее рациональных способов,

методов и приемов проведения контрольных тестирований, осуществления педагогического эксперимента, а также выполнения математической обработки полученных в результате исследования показателей.

Практическую часть исследования можно разделить на следующие этапы:

1 этап – диагностический – конец октября 2017 года.

2 этап – формирующий эксперимент – ноябрь 2017 года – март 2018 года.

3 этап – контрольное тестирование и обработка результатов – апрель–май 2018 года.

На начальном этапе эксперимента было проведено контрольно-измерительное тестирование тренирующихся, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы по 24 и 21 человека в каждой соответственно. Оценка уровня технической и тактической подготовленности проводилась по результатам тестирования, 2 раза (в начале и конце эксперимента).

Деятельность футбольного игрока является очень активной по сравнению со многими иными видами спорта, от него в течение всей игры требуется огромное напряжение, готовность быстро отреагировать и изменить курс движения, стратегию игры.

2.2. Критерии подготовленности, их диагностика

В данном исследовании мы предположили, что недостаточная предварительная техникотактическая подготовка перед выходом в игру и некачественное развитие способностей спортсмена влияет на дальнейшую успешность обучения футболу.

В представленной таблице М – среднее статистическое результатов исследования всех участников группы по отдельным признакам. В ходе статистического анализа нами была заявлена возможная погрешность в 0,05, при которой результаты исследования остаются достоверными и не меняют своего значения.

Анализируя представленные результаты диагностики, мы приходим к выводу, что члены контрольной и экспериментальной группы демонстрируют равные результаты проявления признаков (с учетом заявленной погрешности), то есть отобранные нами экспериментальные группы являются равноценными и могут быть сравнены по заявленным признакам.

9

В начале исследования, в результате тестирования бега на 60 метров у контрольной группы результат составил $11,5 \pm 2,5$; в экспериментальной группе $11,3 \pm 2,9$ ($P > 0,05$), что не является достоверным различием.

По тесту ведения мяча у контрольной группы результат составил $8 \pm 0,36$; в экспериментальной группе $8 \pm 0,31$ ($P > 0,05$), что не является достоверным различием.

В результате тестирования челночный бег (сек.) у контрольной группы результат составил $9,9 \pm 0,17$; в экспериментальной группе $9,86 \pm 0,15$ ($P > 0,05$), что не является достоверным различием.

По тесту обвода стоек с мячом у контрольной группы результат составил $17 \pm 0,16$, в экспериментальной группе $17 \pm 0,19$ ($P > 0,05$), что не является достоверным различием.

По тесту удара по воротам у контрольной группы результат составил $6 \pm 1,3$, в экспериментальной группе $6 \pm 1,7$ ($P > 0,05$), что не является достоверным различием.

Данные результаты показывают, что отсутствуют достоверные различия в исследуемом показателе, а это свидетельствует о правильности подбора групп для проведения эксперимента. Констатирующий эксперимент был направлен на выявление корреляционной связи между предварительной физподготовкой и эффективностью экспериментального обучения в дальнейшем.

Исходя из этих данных, на втором этапе на основании полученных данных была разработана программа технико-тактической подготовки футболиста, ставящая перед собой задачи совершенствования навыков в обоих заявленных сферах.

Далее, на практическом этапе был реализован формирующий эксперимент, который завершился в мае 2018 года. Программа, реализованная в экспериментальной группе, представлена далее. Программа технико-тактической подготовки футболиста возраста 10-12 лет.

Пояснительная записка.

По своей природе юноши, еще только вступая в пору зрелости, не завершив формирование скелета и всех мышц тела, не могут демонстрировать таких развитых спортивных качеств, как взрослые спортсмены.

Потому в юном возрасте работа должна быть направлена на укрепление мышечного корсета, отработку координационных качеств и создание устойчивой базы для тактического развития игрока в виде совершенствования техники игры.

Ориентируясь на возрастные особенности среднего школьника, представленная программа предлагает комбинированные упражнения, предоставляющие возможность осуществлять техническую подготовку и отработать специфические спортивные навыки, необходимые для тактического реагирования в игре.

Организация занятий.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Начинается разминка с подвижной игры (5 минут). Затем юные футболисты – 10

повторяют одно-два упражнения по элементарному владению мячом, которые они выполняли в предыдущих занятиях.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы.
- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.

Затем дети выполняют координационные упражнения, состоящие из прыжков и бега.

- Исходное положение – стоя боком, руки на пояс. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере освоения упражнения в серии последовательных занятий.

- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко, чтобы дети слышали, что им нужно делать.

2.3. Совершенствование работы по организации технико-тактической подготовки

На заключительном этапе (апрель 2018 года) результаты эмпирического исследования были подвергнуты обработке с целью сопоставить результаты диагностики до и после формирующего эксперимента.

Рассмотрим подробнее соотношение данных входного и итогового контроля для всех показателей, задействованных в коррекционной работе.

Результаты контрольной группы для каждого из заявленных критериев представлены в первой строке, экспериментальной (ЭГ) – во второй.

Опираясь на представленные данные, мы можем отметить, что не произошло статистически значимых изменений в развитии технико-тактических характеристик участников контрольной группы, с которыми не проводилась экспериментальная работа.

Диаграмма на рисунке 1 представляет динамику исследуемых признаков на входном и итоговом этапах эксперимента. Результаты контрольной группы остаются стабильными, меняясь в незначительных рамках, что свидетельствует о переходе нескольких испытуемых в более высокие категории усвоения навыков, но при этом очевидно, что ярких сдвигов в росте навыка не происходит.

Мы можем наблюдать небольшой рост всех навыков, который обусловлен естественным прогрессом спортсмена в течение учебного полугодия при регулярных тренировках, но эти изменения не являются качественно значимыми для изменения динамики технико-тактической подготовки тренируемых.

Таким образом, мы делаем вывод, что при отсутствии целенаправленной работы по формированию технико-тактических качеств, их рост является незначительным.

11

Обратимся к данным итогового контроля экспериментальной группы.

Опираясь на представленные данные, мы можем отметить, что произошли статистически значимые изменения в развитии технико-тактических характеристик участников экспериментальной группы, с которыми проводилась работа формирующего эксперимента.

Диаграмма на рисунке 2 представляет динамику исследуемых признаков на входном и итоговом этапах эксперимента. Падение показателей свидетельствует о том, что спортсмены стали затрачивать меньше времени на выполнение задач, то есть выросли их технические показатели.

Мы можем наблюдать статистически значимый рост навыков, который обусловлен естественным прогрессом в ходе тренировочного процесса, который был организован в формирующем эксперименте.

Изменения являются качественно значимыми для оценки динамики технико-тактической подготовки тренирующихся.

Данные итогового этапа эксперимента свидетельствуют о том, что, являвшиеся наиболее проблемными из изученных критериев обвод и удар по воротам, показывают уверенное улучшение в результатах усвоения.

Заключение

В настоящее время, когда футбольный спорт прочно занял позицию в мировой спортивной жизни, когда существуют обширные международные и региональные соревнования, встает вопрос о качественной подготовке юношества в этой области.

Футбол в России имеет глубоко разработанную методологию, различные подходы к тренировкам, закрепленные практическими исследованиями, и доказавшие свою эффективность.

Однако, все еще на повестке дня стоят многочисленные вопросы о подготовке спортсменов различной квалификации, в том числе любителей и подростков.

Особенно важным в этом смысле является ранний юношеский возраст, где помимо стандартных задач спортивного развития игрока-футболиста, выдвигаются специфические задачи адаптации тренировочного процесса к потребностям и возможностям активно развивающегося и не до конца сформированного организма.

Литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 95 с.
2. Андерсон К., Сэлли Д. Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле. – М.: Эксмо, 2016. – 400 с.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1996. – 144 с.
- 12
4. Арбузин И.А., Блинов В.А., Сиренко Ю.И., Негодаев Д.А., Терещенко А.А. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 56 с.
5. Асаулов В.Ф. Книга о массовом футболе. – М.: Профиздат, 1990. – 134 с.
6. Банников С.Е., Минязев Р.И. Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 50 с.
7. Банников С.Е. Футбол. Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. – 101 с.
8. Бахрамов Т.Б. Судья показывает на центр. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 184 с.
9. Бланк Д. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. – М.: Эксмо, 2016. – 176 с.
10. Верхейен Р. Периодизация в детско-юношеском футболе. – Краснодар: 2011. – 10 с.
11. Власов О.Г. Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – СПб.: Человек, 2015. – 136 с.
12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
13. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. – М.: ТВТ Дивизион 2008. – 476 с.
14. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
15. Заваров А. Футбол для начинающих. – СПб.: Питер, 2012. — 270 с.
16. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: Питер, 2010. – 208 с.
17. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Методологические основы разработки моделей тренировочных занятий. – Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/354866/> Дата обращения: 08.06.2018.
18. Калинина И.Н., Блинов В.А. Спортивная ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 73 с.
19. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1986. — 128 с.

20. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 173 с.
21. Корзун Д.Л. Методы контроля функциональной подготовленности футболистов. – Минск: БГУ, 2012. – 99 с.
22. Коробейник А.В. Футбол. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 320 с.
23. Корягина Ю.В., Блинов В.А., Сиренко Ю.И. Комплексный контроль в футболе. – Омск: Издво СибГУФК, 2012. – 136 с.
- 13
24. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 128 с.
25. Лаптев А.П. Режим футболиста А.П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
26. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – СПб.: Человек, 2010. – 176 с.
27. Лексаков А.В., Губа В.П. Теория и методика футбола. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
28. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
29. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.
30. Рогальский Н., Дегель Э.-Г. Футбол для юношей. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
31. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. Учебное пособие. – М.: Дивизион, 2006. – 192 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/41832>