**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра «Гимнастика и спортивные игры»**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**на тему «Особенности проведения занятий по футболу в общеобразовательных школах»**

**Направление подготовки − 44.03.01**

**Педагогическое образование**

**Профиль подготовки − Физкультурное образование**

**Выполнил студент:**  Детков Я.А.

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

**Группа: 16ЗСПО51**

**Руководитель:**

**к.п.н., доцент**  Крапчина М.В.

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа защищена с оценкой** |  |
| **Преподаватели** |  |
|  |  |
|  |  |
| **Дата защиты** |  |

**Пенза, 2020**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Зав. кафедрой «ГиСИ», к.п.н.,  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Нестеровский  на |

ЗАДАНИЕ

Студента(ки) \_\_\_\_\_\_Деткова Ярослава Андреевича группа 16ЗСПО51

на курсовую работу по дисциплине Теория и методика спортивных игр

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ТЕМА: Особенности проведения занятий по футболу в общеобразовательных школах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечень подлежащих разработке вопросов:

1.Методические особенности проведения занятий по футболу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Основные формы средства и методы обучения футболу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Ошибки преподавателей при проведении занятий по футболу и способы

минимизации травматизма

График выполнения курсовой работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Срок выполнения раздела | Подпись рук-ля |
| 1 | Выбор темы, выявление вопросов, подлежащих разработке; составление библиографического списка по теме исследования; |  |  |
| 2 | Представление текста работы на проверку. |  |  |
| 3 | Представление завершенной работы; |  |  |
| 4 | Защита курсовой работы. |  |  |

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Содержание**

Введение………………………..………………………………………...…3

Глава 1. Методические особенности проведения занятий по футболу...5

1.1 Характеристика проведения занятий по футболу и основные принципы организации тренировки…………………………………….5

1.2 Учет возрастных особенностей в общеобразовательных школах при организации тренировок по футболу……………………………………..9

Глава 2. Основные формы средства и методы обучения футболу.……16

2.1 Формы организации обучения в футболе…………………………...16

2.2 Средства и методы обучения и тренировки………………………...19

Глава 3. Ошибки преподавателей при проведении занятий по футболу и способы минимизации травматизма.…………..……………………..….27

Заключение………………………………………………………………..33

Список использованных источников………………………………...….35

**Введение**

Футбол — это командная игра, целью которой является забить как можно большее количество мячей в ворота соперника. В настоящее время футбол является одним из самых массовых и самых популярных видов спорта в мире.

Он пользуется популярностью, как у детей, юношей, так и у взрослых представителей данного спорта. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии.[4]

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. [13]

Актуальностью темы курсовой работы, является, то что, в условиях реформирования системы образования, в сегодняшнее время, сильно искажается видение тех основных форм занятий, средств и методов, которые по-настоящему необходимы для воспитания настоящего футболиста. Всесторонняя информация о технико-тактической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством.

На занятиях и тренировках используются доступные средства обучения общей физической подготовке футболистов различного возраста с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости. [7]

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в различных звеньях системы физического воспитания.

**Предмет исследования** – особенности проведения занятий, в зависимости от возрастных категорий занимающихся.

**Целью данной курсовой работы** является определение особенностей организаций и проведения занятий по футболу.

Задачами исследования в курсовой работе являются:

* Выявление методических особенностей проведения занятий по футболу в общеобразовательных школах.
* Рассмотрение основных форм, средств и методов обучения и тренировок по футболу.
* Определение ошибок при проведении занятий по футболу и их устранение в работе со спортсменами.

**Глава 1. Методические особенности проведения занятий по футболу.**

**1.1 Характеристика проведения занятий по футболу и основные принципы организации тренировки.**

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

 Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся. [20]

Тренировка - дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер. Воспитание - это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов. [1]

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены, прежде всего, единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов.

Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. [12]

 К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. [8]

Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся футболом. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера. Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях. В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. [14]

Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немыслимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки. Регулярность обусловливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки. Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения.

Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств. Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа – это сочетание натуральной демонстрации с анализом специальных фотографий кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения. [16]

 Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности. Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете - на спортивных результатах.

Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства. [18]

Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

 Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию необходимых технических приемов и тактических действий.

Закономерности развития физических качеств у футболистов, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки. [17]

**1.2 Учет возрастных особенностей в общеобразовательных школах при организации тренировок по футболу.**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела и рост увеличивается.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. [2]

Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при занятиях футболом с детьми младшего школьного возраста необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. [9]

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях по футболу требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий футболом с младшими школьниками. Однако, чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному руководителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. [3]

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. [7]

Поэтому при занятиях футболом детей младшего школьного возраста нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

В возрасте 7-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение это начальный этап овладения учащимися 1 - 4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путём многократного повторения. [19]

Если в начальной школе в учебную программу входят обучение ударам по воротам, игры с элементами футбола, то, начиная со средних классов, в программе расписаны конкретные элементы техники игры в футбол. Необходимо стремиться научить подростков согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия с мячом и без него в нападении и защите.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и на совершенствование основных приемов.

С учётом физиологических особенностей у детей 5-8 классов улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Учащиеся средних классов постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели - выработке стабилизированного навыка. [13]

Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

В старшем школьном возрасте анатомо-физиологические и психические особенности требуют другого подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной тренировки по футболу в старших классах значительно выше, чем в средних. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня короче.

Поэтому в старших классах увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой в футбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. При изучении нужно также использовать групповой метод, чтобы старшеклассники совместно общаясь, дискутируя, находили общий способ решения какой-либо поставленной тренером по футболу задачи. [11]

В возрасте 15 - 17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учётом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Возраст занимающихся и уровень их развития позволяет широко применять такие методические приемы, как взаимная помощь и страховка, взаимное обучение. [2]

Учащимся старших классов доступно понимание не только натурального показа или специальных фильмов, но и наглядность с абстрактными формулами, символами, схемами.

В специальных секциях по футболу, в отличие от школы занятия направлены на совершенствование физических качеств, технических приемов, изучение тактических действий, развитие моральных и волевых качеств.

Тактическая подготовка направлена на умение спортсменов организовать свои действия с учетом сложившейся ситуации. В процессе тренировок по футболу формируют тактические умения, направленные на победу. При этом, естественно, учитывается специфика тактики. При изучении тактики в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т.д. [3]

В процессе тренировок в секциях занимающиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методики футбола; изучают основы техники и тактики, правила и методику судейства. Эти знания помогают им активно усваивать учебный материал, способствуют полноценному использованию техники и тактики.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств футболиста, на приспособление к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревнований. В процессе психологической подготовки формируется и совершенствуется воля к победе, происходит адаптация спортсменов к условиям соревнований. [6]

Интегральная подготовка направлена на обучение занимающихся вести спортивную борьбу и добиваться успеха. В процессе интегральной подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон подготовки, реализуются задачи теоретической, физической, технической и тактической подготовки, повышается работоспособность, достигается стабильность двигательных навыков в сложных условиях соревнований.

Физическое воспитание в системе школьного образования осуществляется на протяжении всего периода обучения, по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы. [8]

В процессе обучения футболу учащихся решаются следующие основные задачи:

* формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
* обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым при занятиях футболом, а также в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы.

**Глава 2. Основные формы средства и методы обучения футболу.**

**2.1 Формы организации обучения в футболе.**

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, и отвечает следующим основным требованиям:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. [7]

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части, т.е. разминке происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. [16]

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

* Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
* Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
* динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия по футболу должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки. [14]

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой, классом или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. [5]

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. [10]

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах. [4]

**2.2 Средства и методы обучения и тренировки.**

Средства обучения и тренировки.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упраж­нения*,*которые представляют собой двигательные действия, выбранные и ис­пользуемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от дру­гого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные сред­ства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения. [11]

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки. [19]

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.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном со­ответствии с правилами состязаний по футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. [7]

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упраж­нения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффектив­но, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общие подготовительные и специально подготовительные.

Общие подготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. [7]

Общие подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общие подготовительные упраж­нения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психичес­кой работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Поэтому такие упражнения являются основой построения занятий по футболу в младших и средних классах.

Специально подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнени­ями по форме, структуре и характеру проявления физических и психичес­ких качеств. Эти упражнения являются подводящими при подготовке к соревнованиям, особенно среди средних и старших классов, а также при обучении футболу в вузах и колледжах.

Методы обучения  и тренировки.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. [15]

Основные методы обучения и спортивной тренировки по футболу можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. [8]

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. [20]

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. [15]

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок. [11]

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру. [20]

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов. [12]

Словесные методы.

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов. [19]

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. [4]

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий. [5]

**Глава 3. Ошибки преподавателей при проведении занятий по футболу и способы минимизации травматизма.**

Все этапы обучения и совершенствования в футболе имеют ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса, а также могут содержать ошибки, которые необходимо исправить.

На первоначальном этапе обучения, когда происходит освоение основ изучаемого приема или действия, важно использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. [10]

Поскольку внимание у начинающих футболистов неустойчиво и объем его невелик, спортсмены могут не правильно понять объяснения преподавателя или тренера и не усвоить данную информацию.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения. Эта группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка.

Преподавателю необходимо донести до каждого все нюансы требуемых от него задач и действий, детально разобрав все упражнения и техники их выполнения. Нельзя допускать, чтобы хотя бы один из спортсменов не понял, так как это может привести не только к искажению правильной техники или тактики игры, но и к получению различных травмам. [9]

Рассказ и объяснение преподавателя должны быть четкими, краткими, образным. Повторный показ сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Также необходимо продемонстрировать изучаемые действия в игровых условиях, объяснить основы решения двигательной задачи. При этом важно ориентировать футболиста на решение двигательной задачи, а не на копирование поз. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях.

При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. [16]

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Преподаватель должен внимательно следить за каждым учеником и отмечать его физическое и эмоциональное состояние. [13]

Чтобы не допустить такой ошибки, когда у начинающих футболистов будет выявлено переутомление, наиболее эффективно будет применение серийного повторения упражнений: две-три серии по 8 - 12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС, концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения, что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений. [17]

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

Преподавателю необходимо использовать в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения уменьшается.[14]

Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным.

При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70%. Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. [1]

На этапе закрепления и совершенствования происходит дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до автоматизированного уровня и формирование навыка надежного применения в игровых условиях. Преподаватели усложняют задачи и условия их выполнения. У спортсменов повышается физическая нагрузка на весь организм, сердечно – сосудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, нарастает утомление, которое часто сопровождается нарушением координации движения. При противодействии движения, превышающем пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Вместе с ними травмируются мениски коленных суставов и связки голеностопного сустава, наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, возможны сотрясение головного мозга, ушибы тела при столкновении и неудачном падении. [6]

Поэтому преподаватель или тренер, вместе с врачами должны следить за техникой безопасности на занятиях по футболу, постоянно контролировать работу каждого спортсмена, строго соблюдать дисциплину на занятиях, следить за их состоянием и здоровьем, чтобы минимизировать травматизм во время тренировок.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по футболу. [7]

1. Занятия по футболу проводятся на специализированных стадионах, футбольных полях, площадках, закрытых спортивных залах.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Обувь у всех должна быть однотипной (бутсы, кеды, кроссовки).
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, учитель физкультуры, дежурный по группе или капитан команды.
4. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
5. Опоздавшие спортсмены к занятиям не допускаются.
6. После перенесенных травм или заболеваний футболист допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.
7. Все футболисты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.
8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.  За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
9. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях, футболист должен уметь применять технику безопасности (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
10. Во время проведения игр, учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.
12. Проводить занятия по футболу разрешается только на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности, запыления.
13. Важно правильно дозировать нагрузку во время занятий и последовательность в овладении двигательными навыками, а также индивидуализировать тренировки.
14. Обязательно следить за разминкой перед занятиями.
15. Увеличение скорости дви­жений должно идти параллельно с совершенствованием в технике движе­ний.
16. При занятиях со спортсменами низких разрядов нельзя использовать те же упражнения, что и при тренировке юношей, подростков, применяемых со спортсменами высоких разрядов.
17. Недопустимо комплектование групп занимающихся футболом в одной секции спортсменов с разной физической подготовленностью или различной спортивной квалификацией; занятия в одной секции юношей и подростков. [7]

Опыт работы показывает, когда уделяют должное внимания преду­преждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном вы­полнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы, как правило, отсутст­вуют.

**Заключение**

Футбол способствуют воспитанию у обучающихся игре чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями и совершенствованию основных физических качеств.

На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки в футболе, в частности, разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки.

При подготовки футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием.

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

* Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.
* Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.
* Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.
* Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.
* Формирование общественно-морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастных особенностей спортсменов. Также необходимо уделять должное внимания преду­преждению спортивных повреждений при занятиях футболом, правильно выполнять методические и организационные указания, соблюдать врачебный контроль и минимизировать травматизм во время проведения занятий.

Таким образом, мы выявили методических особенностей проведения занятий по футболу на основе возрастных изменений в различных звеньях системы физического воспитания. А также рассмотрели основные формы, средства и методы обучения и тренировок по футболу и определили ошибки при проведении занятий по футболу.

**Список использованных источников:**

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
4. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
5. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010.
6. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -- Москва.: Издательский центр «Академия», 2009. -- 272 с.
8. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010.
9. Калинин, А.В. Футбол: методика тренировки / А.В. Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.
10. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В. Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.
11. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
12. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.
13. Люкшина Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. - Москва: Советский спорт, - 2011. - 416с.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П. Матвеев. -- СПб.: Издательство «Лань», 2012. -- 160 с.
15. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
16. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.
17. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.
18. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с.
19. Тюленков,С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт,2010-86с.
20. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012. - 144 с.