

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ У ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01. Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011303
Лаптева Артема Сергеевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Возрастные особенности юных футболистов и изменения, происходящие в организме под влиянием занятий футболом.....	6
1.2. Оценка способностей к занятиям футболом.....	11
1.3. Развитие физических качеств юных футболистов.....	13
1.4. Техническая подготовка юных футболистов.....	24
1.5. Тактическая подготовка.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1.....	33
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1 . Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	37
3.1. Экспериментальные комплексы упражнений для развития физической подготовленности юных футболистов.....	37
3.2. Результаты проверки эффективности экспериментальных комплексов упражнений для повышения физической подготовленности и функционального состояния юных футболистов.....	39
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующие необходимость системы спортивного резерва. Это в полной мере относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного резерва выступает одной из важнейших проблем. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 11 до 15 лет. В этой связи все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференциации процесса физической подготовки футболистов. Это касается и дифференциации в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов.

Еще один аспект должен непременно учитываться при построении процесса функциональной подготовки на этапах специализации. Это учет закономерностей возрастного развития организма, и в первую очередь учет сенситивных периодов развития отдельных функциональных систем детей.

Так в настоящее время ясно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапе начальной

специализации. В этом аспекте одним из перспективных подходов к проектированию тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология организация тренирующих воздействий. Вместе с тем, многие вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере. Данные положения и обуславливают актуальность настоящего исследования.

Объект исследования - процесс развития физической подготовленности юных футболистов.

Предмет исследования - средства физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

Цель исследования – совершенствование процесса физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

В данной работе решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать по данным научно-методической литературы возрастные особенности юных футболистов и изменения, происходящие в детском организме под влиянием занятий футболом, а также особенности развития физических качеств, технической и тактической подготовки юных футболистов
2. Разработать комплексы упражнений для повышения физической подготовленности юных футболистов.
3. Экспериментально определить эффективность разработанных комплексов упражнений для повышения физической подготовленности юных футболистов.
4. Разработать практические рекомендации по повышению физической подготовленности юных футболистов.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработанные комплексы упражнений будут эффективны для повышения физической подготовленности юных футболистов.

Элементы научной новизны исследования связаны с разработкой и экспериментальным обоснованием новой методики физической подготовки юных футболистов, основанной на развитии скоростно-силовых способностей с применением общих и специальных средств.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе юных футболистов ДЮСШ и СДЮСШОР.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование общей и специальной физической подготовленности юных футболистов; методы математической статистики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Возрастные особенности юных футболистов и изменения, происходящие в организме под влиянием занятий футболом

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

В настоящее время не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить своевременно в детском возрасте. Поэтому не случаен интерес специалистов разных отраслей знаний к всестороннему исследованию процессов, происходящих в человеческом организме. Проведено значительное количество разнообразных исследований, позволяющих рассмотреть анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и юношей и особенности формирования двигательных навыков в разных видах спорта. В ряде исследований со школьниками разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие [2, с. 48].

Установлено, что темпы естественного прироста физических качеств на разных возрастных этапах неодинаковы. При решении вопроса о выборе методики тренировочных воздействий необходимо учитывать особенности изменений организма игрока под влиянием одноразового и многократного выполнения физических упражнений.

Не следует также забывать, что если организм футболиста будет регулярно подвергаться влиянию нескольких, равных по силе, воздействий кратковременных и слабых программ (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. Д.), то произойдет равномерное и на низком уровне приспособление ко всем программам, которое может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. Если же сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше остальных, то организм будет приспосабливаться к более сильной за счёт исключения или подавления остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст более одностороннее приспособление, но зато его степень окажется наиболее высокой.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей [3, с. 20].

Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап – это своеобразный период со своими характерными особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. В теории физического воспитания возраст с 7 до 18 лет принято делить на 3 периода-младший школьный возраст (7-11 лет), средний или подростковый школьный (12-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет) школьный возраст. [4, с. 92].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. В это время кости

еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. В возрасте от 12 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. В подростковом возрасте быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. В 16-18 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В этот период почти завершается окостенение большей части скелета. Процесс окостенения очень длителен, он протекает в течение всего периода развития организма, завершаясь к 20-25 годам [5, с. 30].

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах у футболистов больше. Наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост, что, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;

в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;

в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают детей не занимающихся футболом.

Таким образом, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Прирост длины ноги у футболистов происходит так же, как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

В периоде младшего школьного возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечно-сосудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток. Значительные изменения в возрасте 12-15 лет претерпевает сердечнососудистая система. На этом этапе развития сердца свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков, причем больше левого. Если у 12-летних объем сердца равен в среднем 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл. В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Объем легких увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и показатель жизненной емкости легких с 1970 кубических сантиметров до 2600 кубических сантиметров [6, с. 13].

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких и минутным объемом дыхания в данный момент. У старших школьников частота дыхания такая же, как и у детей средней группы, а глубина продолжает увеличиваться, достигая 17-летних 420 мл. К этому времени МОД повышается до 6200мл, приближаясь к величинам взрослых, жизненная емкость легких в этот период достигает среднего уровня здоровых взрослых. Так, у 17-летних юношей ЖЕЛ в среднем составляет 4000 мл [6, с. 22].

Недостаточный уровень развития психических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем [6, с. 23].

Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще преобладает над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и

торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека [7, с. 86].

В целом данный возраст совпадает с благоприятным. Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста [7, с. 98]. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- физическое развитие (17 %);
- ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %) [7, с. 87].

Весьма примечательна динамика факторов, определяющих и лимитирующих спортивное мастерство футболистов, выявленная А. П. Золотаревым [12, с. 15].

1.2. Оценка способностей к занятиям футболом

Установлено, что уровень на первом этапе (7-10 лет) школьникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая

подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7 % зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния организма юных спортсменов, а качественные – на 52,1 % обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

На втором этапе (11-15 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость. Комплекс данных показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности [8, с. 55].

На третьем этапе (16-18 лет) совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также именно в этот период осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания [8, с. 120].

Таким образом, в процессе многолетней подготовки учащихся в секции футбола как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, что не означает противостояния этих двух понятий друг другу. Обучение и тренировка связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки- физической, технической, тактической и психологической. Неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением техническим приемам.

1.3. Развитие физических качеств юных футболистов

Физическая подготовка школьников, занимающихся в секции футбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Совершенствование физической подготовленности происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Каждое из этих упражнений характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств [12, с. 40].

Соревновательные упражнения проводятся по единым для всех команд правилам футбола, и поэтому их срочные тренировочные эффекты можно достаточно точно прогнозировать заранее.

При большом числе игр можно заранее прогнозировать и степень влияния нагрузки соревновательных игр на развитие физических качеств.

Иное дело с тренировочными упражнениями. В них величина и направленность срочных тренировочных эффектов зависит от ряда причин, в том числе и от метода выполнения тренировочных упражнений.

В практике физической подготовки существует два метода выполнения упражнений: 1) непрерывный 2) с перерывами.

Непрерывный метод характеризуется тем, что тренер, готовящий тренировочное занятие, задает в нем длительность и интенсивность упражнения, и после этого футболист выполняет его без перерыва. Например, тренер планирует кроссовый бег в течение 40 или 60 минут или игру 8 против 8 на $\frac{3}{4}$ поля в течение 30-40 минут, и футболисты непрерывно выполняют его задание. Два заранее запланированных параметра компонентов нагрузки упражнения (его длительность и интенсивность) определяют величину и направленность срочных тренировочных эффектов.

Возьмем, например, кроссовый бег в течение 45 минут, выполняемый относительно равномерно со скоростью аэробного порога (она у футболистов равна приблизительно 3 м/с).

У хорошо подготовленных игроков частота сердечных сокращений в таком беге не превысит 150 уд/мин. Уже на второй минуте бега ЧСС достигает этого максимума, и затем в течение оставшихся 43 минут будет проходить чисто аэробная работа. Она обеспечивается аэробными энергетическими механизмами, и в течение всего времени упражнения будет совершенствоваться их работа [13, с. 61].

Следует отметить, что абсолютно равномерная работа не существует, и в такой работе допустимы колебания скорости бега. Но задача в равномерных упражнениях всегда одна: вывести функциональные системы организма футболистов на определенный уровень и «поддержать» их на этом уровне в течение определенного времени. При одном уровне интенсивности непрерывного упражнения это будет восстановительная нагрузка, при другом развивающая. Более распространенными тренировками футболистов являются непрерывные упражнения переменной интенсивности.

Следует отметить еще одну особенность непрерывных переменных упражнений: в пассивных фазах этих упражнений снижается активность функциональных систем организма, но снижается она до определенного уровня. И как только начинается активная фаза, то скорость развертывания этих систем значительно большая, чем упражнений с перерывами [13, с. 84].

При использовании метода тренировочных упражнений с перерывами также есть активные и пассивные фазы, но в отличие от непрерывного метода, в котором в пассивной фазе упражнения выполняется с пониженной интенсивностью, пассивная фаза метода «с перерывами» - это, как правило, покой. Нагрузка в этом случае зависит от значений следующих компонентов упражнения:

- длительности активных фаз;
- интенсивности (мощности, скорости) выполнения упражнений;

- количества повторений (серий) упражнения;
- длительности интервалов отдыха между повторениями и сериями повторений;
- характера отдыха (например, в паузах отдыха при выполнении футбольных упражнений можно ничего не делать, а можно сесть на газон и поделать стретчинг).

Если это футбольное упражнение, то его нагрузка будет также зависеть от сложности игровых задач упражнения, количества футболистов, занятых в нем, и размера площадки, на которой оно выполняется.

Для изменения величины и направленности срочных тренировочных эффектов футбольных упражнений нужно менять значения компонентов нагрузки. Либо нескольких одновременно, либо какого-то одного из них. Существует несколько вариантов планирования значений компонентов нагрузки игровых упражнений. Интенсивность большинства игровых упражнений обычно очень высокая, и поэтому нарастающее утомление в них – явление вполне обыденное. Это утомление приводит к тому, что футболист начинает ошибаться в тактико-технических действиях. Чтобы этого не происходило, нужны паузы отдыха.

Первый вариант планирования – упражнение выполняется с постоянными интервалами отдыха. Например, 6 серий по 6 минут с паузами отдыха по 2 минуты. Или те же 6 серий по 6 минут, паузы отдыха между сериями – 4 минуты.

Второй вариант – работа с удлиняющимися паузами отдыха. Например, первая пауза отдыха между шестиминутными сериями равна двум минутам, вторая – трем минутам и т. Д.

Если же тренер хочет поставить футболистов в более трудные условия, то может использоваться третий вариант – работа с укорачивающимися паузами отдыха: например, 4 минуты, потом 3 минуты и т. Д. В этом случае каждая очередная активная фаза упражнения будет начинаться при меньшей степени восстановления [14, с. 56].

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. В значительной степени сила заменяет быстроту движений (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке футболиста, мы чаще всего выделяем три основных категории силы:

- статическую силу – способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для основных проявлений силы;

- динамическую силу – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывную силу – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Рассмотрим методы и средства развития силы.

- Метод максимальной нагрузки: 85-100 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1-5 в серии, время отдыха: 2-3 мин. между сериями, постоянное движение.

- Метод «до изнеможения»: 70-85 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 5-10 в серии, время отдыха: 2-4 мин между сериями с соответствующим движением.

- Метод динамической нагрузки: 25-50 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6-10 в серии, время отдыха: 2-5 мин между сериями, быстрое движение.

- Метод сниженной нагрузки: 10-25 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12-20 в серии, время отдыха: 25 мин между сериями, быстрое движение.

Для реализации метода развития силы можно использовать упражнение со снарядами, на снаряде и без снарядов.

Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами; упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

Быстрота является одним из главных компонентов в развитии физических качеств юных футболистов.

Быстротой называется способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени [15, с. 44].

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ

на один импульс «старт» и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке.

Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий в процессе игр опыт.

Методика развития быстроты и скорости. Проявления быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные.

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Методы развития быстроты и скорости.

- Метод повторения движений с максимальным усилием.

В его основе - повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

- Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

- Метод повторных движений в облегченных условиях.

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удается преодолевать «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

Средства развития быстроты. Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя - максимальная - средняя - максимальная и т. д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

Одно из физических качеств, которое характерно для всех видов спорта, - это выносливость.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течении всего матча [11, с. 156].

Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечнососудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость [11, с. 158].

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях [11, с. 162].

Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных и - особенно - волевых качеств. Воля - активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Методика развития выносливости. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о

втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

В школьном возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр.

Методов развития выносливости несколько:

- Метод непрерывной нагрузки - развивает общую выносливость. Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 ударов в минуту.

- Метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) - заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч).

- Метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

1) метод меняющейся нагрузки – заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности, отрабатываемые движения повторяются, используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

2) метод интервальной нагрузки – отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные, зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов.

При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости.

Метод «под давлением» - с успехом практикуют английские футболисты. Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 с с перерывом на отдых, равным 90-120 с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Средства развития выносливости:

- бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных игр методом интервальной нагрузки;

- повторение цепочки игровых действий и комбинаций;

- контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте).

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от воспитания такого качества как ловкость.

Ловкость – физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро [11, с. 171].

Ловкость бывает общей и специальной. Основная задача общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Основная задача общей ловкости- расширить у занимающихся объем двигательных навыков. Под специальной ловкостью понимается умение

гибко, пластично приспособлять свои движения к постоянно меняющейся игровой остановке.

Специальная ловкость – не абстрактная «чистая» ловкость, а основа технической стороны игровой деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки (полет мяча, метеоусловия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с ростом опыта игрока: чем богаче этот арсенал, чем больше игрок освоил всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

Метод развития ловкости. В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координации движений – единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

Средства развития ловкости:

- бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезание, «слалом»);

- комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения);

- прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом;

- освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

1.4. Техническая подготовка юных футболистов

Под техникой футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели [10, с. 15].

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема. Ознакомление с техническими приемами может проходить с помощью разнообразных методов. Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного учебно-тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по футболу, в условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов. До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ и СДЮШОР, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболистов. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов, неизученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах России, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом [10, с. 25].

Подобное положение еще раз подтверждает отсутствие до настоящего времени единого методического подхода в данном вопросе и указывает на

необходимость дальнейших поисков путей повышения эффективности технической подготовки юных футболистов. Многолетние исследования СД юных футболистов позволили установить возрастную динамику структуры основных ее компонентов, специфику их корреляционных связей между собой и результативностью игры [27, с. 23].

Сопоставление полученных данных с аналогичными показателями тренировочной деятельности наряду с анализом учебных программ выявило существенные несоответствия их содержательных компонентов в каждой из рассматриваемых возрастных групп юных футболистов. Так, на удары по мячу ногой в 8-9 лет отводится 28,8 % всех часов программного объема технической подготовки. В тренировке этот момент составляет 54 %, а в соревновательной деятельности - 33,2 %. Для этого же возраста на ведение мяча в программе отводится 9,3%, в тренировке его удельный вес составляет 16 %, в игре - 19 %. На обманные движения (финты) приходится 7 % в программе, 4 % - в тренировке и 12 % - в игре. Удары по мячу головой в тренировке составляют 4 %, в программе - 10,8 %, а в соревновательной деятельности - 3,4 %. В отбор мяча в игре приходится вступать в зависимости от сложившейся ситуации, хотя в структуре он составляет 13 %, а в программе на его изучение отводится только 4,8 %; в тренировочной деятельности отбор составляет 9%. Аналогичные структурные несоответствия отмечены и у футболистов 9-10 лет. На обучение ударам по мячу отводится в поурочной программе 21,5 % учебных часов, в тренировке используется 63 %, а в игре - 38,4 %. Ведение и обводка составляют в программе 8,7 и 8,5 % соответственно, в тренировке - 12 и 2 %, в соревновательной деятельности - 16 и 9 %.

Полученные новые данные однозначно указывают на необходимость дальнейшей дифференцировки содержательных компонентов действующих учебных программ. Все это позволило предложить и апробировать ряд новых методических подходов к построению многолетней технической подготовки юных футболистов. Во-первых, необходимость начинать обучение не

традиционно, с ударов ногой по неподвижному мячу, а с ведения и обводки. Во-вторых, необходимость перераспределения часов, отводимых на техническую подготовку согласно данным о структуре СД. Внедренное и экспериментально обоснованное перераспределение часов повысило уровень технической подготовленности юных футболистов, особенно на начальных этапах подготовки. Внесенные изменения с учетом возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности в значительной степени отличаются от традиционного построения технической подготовки. В-третьих, необходимость обучения технике футбола с помощью «связок». Данный подход рекомендован В. В. Решитько (1999). Основой «связок» должно стать ведение мяча как решающее условие для успешного выполнения основных тактико-технических действий (ТТД) в игре [2, с. 56].

Можно выделить характерные особенности преимущественного воздействия (в плане технической подготовки) в указанные возрастные периоды:

с 8 до 10 лет - ведение и обводка, жонглирование мячом;

с 10 до 11 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, игра головой;

с 11 до 12 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, удары в ворота ногой, игра головой;

с 12 до 13 лет - ведение и обводка, прострелы и навесные передачи, длинные передачи, удары в ворота головой;

с 13 до 14 лет - ведение и обводка, длинные передачи мяча, отбор, прострелы, удары в ворота головой и ногой;

с 14 до 15 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, передачи «на ход», перехваты;

с 15 до 16 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, прострелы, игра головой, удары в ворота головой и ногой.

Результаты педагогического эксперимента, проводимого сотрудниками ВНИИФКА наряду с установлением приоритетов в технической подготовке,

указывают на возможность пересмотра существующего в практике учебно-тренировочного процесса юных футболистов подхода к методике совершенствования технического мастерства. В частности, необходимо увеличение количества времени (до 30 % общего объема времени практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом. Эти изменения должны носить избирательный характер с учетом возрастных особенностей структуры СД. Экспериментальное воздействие во всех возрастах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к значительному повышению уровня технической подготовленности юных футболистов. При этом в сравнении с контрольными группами в экспериментальных не отмечено негативных сдвигов в других компонентах подготовленности. Анализ учебных программ для ДЮСШ, тренировочной и соревновательной деятельности, а также результатов серии экспериментов позволяет сделать заключение, что существующий в практике методический подход к совершенствованию технического мастерства не способствует в должной мере повышению эффективности данного вида подготовки юных футболистов [23, с. 24].

Предлагаемые изменения в программном учебном материале могут быть достигнуты за счет определенного перераспределения объема средств путем увеличения в практических занятиях (в указанных количественных пределах тренировочного времени) удельного веса упражнений, предполагающих целенаправленное совершенствование техники владения мячом в условиях скоростных передвижений. При этом в группах начального обучения должен быть пересмотрен принцип последовательности обучения технике футбола, т. е. необходимо начинать с обучения таким элементам, как ведение мяча ногой в различных вариациях, обыгрыш соперников посредством обводки с последующим сочетанием с другими техническими приемами.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задачи. Таким образом, предлагаемый подход к построению учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволяет в большей мере дифференцировать обучение технике владения мячом, что открывает в определенной степени новые возможности для повышения его эффективности в многолетней технической подготовке.

1.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка- это процесс овладения занимающимися теоретическими основами тактики и навыками их использования. Обучение детей тактике футбола рекомендуется начинать с общего ознакомления с игрой. Попробуем на практических примерах рассмотреть способы совершенствования тактических навыков футболистов. Теоретические занятия нам необходимы, как вспомогательная и предварительная подготовка. Если команда и ее игроки недостаточно теоретически подготовлены, плохо представляют смысл и задачу групповых командных перемещений, то и польза от последующих практических занятий будет неполной. Игроки должны индивидуально совершенствоваться и при более полном понимании своих задач быстрее осваивать тактические элементы. Методические приемы, которыми воспользуется тренер, помогут ему в какой-то степени ускорить процесс обучения воспитанника. Но в любом случае поставить игру команды можно лишь тогда, когда тренер ее хорошо представляет и ясно понимает, как выстраивается подготовительная работа. Такой целенаправленный повторяющийся тренинг представляет собой не только тренировку физического состояния футболистов, но и осмысление

собственных действий, где каждый играет по тренерскому сценарию [24, с. 38].

- Восприятие и анализ игровых ситуаций. Главная цель теоретической подготовки на макетах (класс) - это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия футболистов, которые обеспечивают решение ситуации. Не следует слишком много времени тратить на объяснение задачи, поскольку вся необходимая работа будет осуществляться на футбольном поле. Расходуя слишком много времени на объяснения, вы рискуете уйти от цели занятий, и все внимание команды переключится на второстепенные задачи. В нашем случае - это не легкая атлетика, где ученик заинтересован передать все свои индивидуальные ощущения, которые у него возникают на дорожке стадиона.

- Мысленное решение ситуации.

- Двигательное решение игровой ситуации.

Второй и третий этапы охватывают два направления: мышление и действие. Оба направления необходимо приспособить к практической работе на футбольном поле. Одним словом, нам необходим перенос теоретического материала в игру. В работе над тактическими элементами необходим одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле. Такое использование средств непосредственно на футбольном поле призвано акцентировать последующую реакцию и ощущение для обеспечения переноса усвоенного. На макете более доступно можно определить, какие действия и в каком порядке необходимо совершить игрокам, то есть задается и решается поставленная задача в графической форме. Необходима подробная детализация для получения игроком большей конкретной информации. И чем чаще мы будем привлекать воспитанников к анализу необходимой ситуации, тем быстрее они определятся в ней. Для уточнения еще раз: тренер всю тактическую

ситуацию раскладывает на макете и потом требует ее практического исполнения на поле, тем самым виртуальная игра переносится в действие на поле. То есть выстраивается алгоритм решения ситуации и действия игроков на поле. Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться. Процесс совершенствования - это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении [23, с. 79].

Методика, восстанавливающая и повторяющая отдельные игровые моменты, полезна тем, что может переносить происходящее в игру. Это, конечно, важный методический прием, порождающий необходимый индивидуальный и групповой опыт. Такое обучение, при котором происходит одновременно собеседование и совершенствование, гарантирует полноту предлагаемой информации и получение постоянной обратной связи. Есть ошибки, которые видны сразу после исполнения, но есть ошибки, которые выявляются при анализе ситуации. Игровые моменты скоротечны и динамичны, и вряд ли удастся избежать ошибок. Именно на это и будет сориентирована последующая работа тренеров. Именно тактические задачи и построения тренеры должны выделить в упражнения. К примеру: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе, развитие атаки, игра в защите и т. д. То, что рассматривается в методическом классе, должно воспроизводиться на поле и повторно на макетах. Необходимо тренировать ситуацию или эпизод, отношение к нему, поиск выгодных позиций, то есть получить навыки решения игровых ситуаций - все то, что рассматривается теоретически на макетах. Данный прием обогащает игроков навыками и умением, формирует основные мыслительные процессы, но не гарантирует творческих способностей. Развитие творческих способностей - это уже другой подход и другая методика подготовки. Последнее слово принадлежит не наигранным тактическим комбинациям, а игровому творчеству футболиста, будь это индивидуальная игра или целевые задачи всей команды [26, с. 99].

Еще один важный момент, который нельзя упустить, - это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое тренер собирается совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных положений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п.

Необходимо зафиксировать игру и увидеть, все ли сделано, как надо. Во-первых, тренер проверяет исполнение тактических задач, как результат тренировочной работы, во-вторых, он увидит, как воспринимает игрок все то, что от него требовали. Хватает ли его способностей исполнять требования тренера. Надо дать понять ему, что его работа будет проверяться, тогда он будет анализировать, а тренер в свою очередь на него воздействовать. В старших учебных группах желателен вариант, при котором игроки рассказывают о своей игре, кто и как понимает свои обязанности на поле, где он имеет право на импровизацию и где она должна быть ограничена. Таким образом, он формирует сценарий своей игры. Даже не важно, что он допустил ошибки и почему он так играл, главное то, что он думает об игре, анализирует ее и прогнозирует следующую.

Следующий этап тактического совершенствования - это искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях. Скоростное исполнение и скорость принятия решений начинает быть и будет решающим фактором в дальнейшем совершенствовании. Главная задача тренера - найти и подобрать соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов [22, с. 63].

То есть моделируются игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств. Если есть цель, тогда находятся и средства для ее совершенствования. Конечно, при этом теряется качество, но будем помнить, что качество - это

достижение цели, но не сама цель. Рассматривая игру высокого уровня, заметим, что главный признак современного футбола - это отсутствие времени как на исполнение, так и на принятие тактических решений в игре.

Последующее совершенствование футбола - это искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

Игровая тактическая грамотность воспитанника - это уже обеспечение непрерывной оценки позиционной игры [29, с. 74].

Необходимо отследить каждое движение футболиста, выбор позиции, понимание игровых моментов, то есть развить способность анализировать игру. Если забивается гол или происходит голевой момент, то необходимо проследить движение всех игроков, которые непосредственно могли повлиять на ситуацию.

Наблюдая за действиями игрока, можно не только объяснить ошибочные действия, но и понять мотивы, движущие воспитанником. Чтобы игра, которая ему присуща, не вступила в противоречия с той игрой, которая ему не характерна. Необходимо формировать его постоянную готовность к игре, к решению игровых ситуаций, а это не что иное, как продолжение процесса совершенствования [30, с. 101].

Для того чтобы изменить отношение или понимание игры, необходимо постоянное внимание. Действия и движения игрока должны быть адекватны игровой ситуации. Даже футболисты высокого уровня не всегда могут постоянно контролировать свою игру или игру в целом. Вполне естественно то, что не все обладают значительными волевыми усилиями, умением владеть собой в сложных ситуациях, а также концентрировать свое внимание. Игровое внимание - качество более широкое, которое отличается специфическими свойствами. Если кратко охарактеризовать, то это

реагирование и прогнозирование перемещений и взаимодействий противника, происходящих одновременно.

Дальнейшей главной задачей тренера является необходимость научить воспитанника контролировать свою позиционную игру и свою постоянную готовность. Чтобы управлять ситуацией, необходимо находиться над ней, то есть находиться на более высоком уровне. Эффект появляется тогда, когда игрок понимает суть происходящего и что ему при этом делать. Игрок, постоянно проигрывающий свои единоборства или неверно принимающий решения, может парализовать игру всей команды. Футбол, в плане обучения, сложный вид спорта, и задача тренера добиться простого, эффективного и надежного выполнения всех технико-тактических элементов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1

В связи с тем, что юные футболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и синтетического периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо также учитывать психофизические особенности детей. Следует отметить, что только при достаточном развитии физических качеств, из начинающегося футболиста может получиться высококлассный техничный игрок. Многочисленные исследования ученых дают возможность сделать вывод о значительном улучшении в развитии как физических качеств, так и психоэмоциональных. Исследуя материалы научных трудов, удалось установить, что подготовка высококлассных футболистов - процесс многолетний и кропотливый, требующий сочетания развития личности и функциональных возможностей на всем протяжении занятий избранным видом спорта.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 . Методы исследования

Анализ литературы проводился с целью определения понятий: «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовленность», «методы педагогического контроля».

На предварительном этапе проводилось педагогическое наблюдение за общей и специальной физической подготовленностью юных футболистов, которое осуществлялось в процессе проведения тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение применялось с целью выявления показателей общей и специальной физической подготовленности и определения уровня развития основных физических качеств. Проверялись медицинские карты юных футболистов с целью выявления заболеваний, измерялась температура, ЧСС с целью проверки здоровья.

Для тестирования общей и специальной физической подготовленностью футболистов использовались следующие тесты:

1. Для выявления уровня развития специальной выносливости:

Челночный бег 4x10 м

Выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Занимающимся предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В таблицу вносится лучший результат из двух попыток.

2. Для выявления уровня развития силы мышц ног:

Прыжок в длину с места

Выполняется на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. В таблицу вносится лучший результат из трех попыток.

3. Для выявления уровня развития силы мышц рук:

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов.

4. Для определения уровня развития скоростных качеств:

Ведение мяча по прямой на 10 метров

Выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Занимающимся предоставляется 3 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В таблицу вносится лучший результат из двух попыток.

Педагогический эксперимент заключался в разработке и включении комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств юных футболистов.

Методы математической статистики использовались для сравнительного анализа данных полученных в ходе педагогического эксперимента. Достоверность различий определялась с использованием t-критерия Стьюдента. Разница считалась достоверной при $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в футбольной секции футбольного клуба «Торпедо» Шебекинского района. Исследование проходило в период 2016-2017 года. В исследовании приняли участие юные спортсмены 7-9 лет, занимающиеся в футбольной секции первый год. В эксперименте участвовало 10 человек.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проводили тестирования физической подготовленности юных футболистов, а также измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и пульса занимающихся до и после нагрузки.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Экспериментальные комплексы упражнений для развития физической подготовленности юных футболистов

Для повышения физической подготовленности юных футболистов в тренировочный процесс включались следующие упражнения, составляющие комплекс:

- Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости:

Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

Участие в разнообразных подвижных играх.

Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50 - 60 шагов.

Выполняется в зале.

Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.

Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

- Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног:

Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе.

Выполнять на улице в различных темпах.

Прыжки на одной ноге. Дистанция 10-20 м.

Повторить 2-3 раза:

Приседания из основной стойки поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 5-8 раз.

В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

Выполнение прыжков вперед или в стороны с зажатым между ступнями мячом (футбольным или набивным).

Выполнение ногой бросков набивного мяча

- Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. Выполнять в несколько подходов. Повторить 3- 4 раза.

Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

Толчки набивного мяча одной рукой.

- Упражнения, направленные на развитие быстроты:

Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м. Повторить 3-4 раза.

Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд.

Бег спиной вперед приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Вбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Быстрое ведение мяча по прямой на 10 и 20 м.

Смена комплексов происходила с учётом недельных микроциклов.

3.2. Результаты проверки эффективности экспериментальных комплексов упражнений для повышения физической подготовленности и функционального состояния юных футболистов

В начале педагогического эксперимента провели тестирование физической подготовленности и функционального состояния юных футболистов. Результаты тестирования представлены в табл. 3.1.

Таблица 3.1.

Физическая подготовленность и функциональное состояние юных футболистов до начала эксперимента

№	Ф.И.О.	Выносливость	Сила мышц ног	Сила мышц рук	Быстрота	ЧСС	
		Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	В покое	После нагрузки
1.	Сулейманов К.	12,3	140	7	7,8	95	104
2.	Галимов А.	12,3	140	7	7,8	95	104
3.	Сафронов Н.	12,3	140	7	7,8	95	104
4.	Гареев В.	11,7	144	5	7,9	93	97
5.	Орехов К.	11,9	147	7	7,7	90	100
6.	Гордеев А.	11,9	145	5	7,5	94	102
7.	Галимов Р.	11,7	144	5	7,9	93	97
8.	Валеев В.	11,9	147	7	7,7	90	100
9.	Чередников А.	11,9	145	5	7,5	94	102
10.	Иванцов	11,9	145	5	7,5	94	102
M±m		12,0±0,06	143,7±0,7 6	6,0±0,2 2	7,7±0,04	93,3±0,5 4	101,2±0, 76
Нормативы		12,0	150	7	7,4	97	104

После проведения тестирования средние показатели физической подготовленности юных футболистов (7- 9 лет) отстают от нормативов:

по тесту №1, направленному на выявление уровня развития специальной выносливости на 0.1 секунду (сек);

по тесту № 2, направленному на выявление уровня развития силы мышц ног на 6.0 сантиметров (см);

по тесту № 3, направленному на выявление уровня развития силы мышц рук на 1.0 раз (р);

по тесту № 4, направленному на выявление уровня развития скоростных качеств на 0.3 секунды (сек);

по замеру ЧСС на 4.0 удара в минуту (уд/мин).

Тренеру были даны рекомендации по увеличению нагрузки. В процессе проведения педагогического эксперимента проводился текущий врачебно-педагогический контроль. Во время тренировочного процесса периодически измерялась ЧСС у занимающихся. Проводился опрос юных футболистов с целью выявления состояния здоровья и работоспособности. Занимающихся периодически осматривала медсестра, измерялась температура с целью выявления инфекционных заболеваний.

Таблица 3.2.

Физическая подготовленность и функциональное состояние юных футболистов в конце эксперимента

№	Ф.И.О.	Выносливость	Сила мышц ног	Сила мышц рук	Быстрота	ЧСС	
		Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	В покое	После нагрузки
1.	Сулейманов К.	12,1	152	7	7,1	95	106
2.	Галимов А.	12,0	150	9	7,0	91	103
3.	Сафронов Н.	12,1	148	10	7,3	96	105
4.	Гареев В.	11,8	152	6	7,3	93	104
5.	Орехов К.	12,1	152	7	7,1	95	106
6.	Гордеев А.	12,0	150	9	7,0	91	103
7.	Галимов Р.	12,1	148	10	7,3	96	105
8.	Валеев В.	11,8	152	6	7,3	93	104
9.	Чередников А.	12,1	148	6	7,3	93	104
10.	Иванцов Н.	11,8	152	6	7,3	93	104
M±m		12,0±0,03	150,4±0,43	7,6±0,43	7,2±0,03	93,6±0,54	104,4±0,32
Нормативы		12,0	150	7	7,4	97	104
Прирост по сравнению с началом эксперимента, %		0	4,7	26,7	7,1	0,3	3,2
t		0,14	7,68	3,31	9,42	0,39	3,88
p		>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

В конце педагогического эксперимента также провели тестирование, по результатам которого провели анализ эффективности использования

экспериментальных комплексов упражнений в тренировочном процессе юных футболистов. Результаты тестирования представлены в табл. 3.2.

По окончании педагогического эксперимента с юными футболистами (7-9 лет) показатели их физической подготовленности достигли или превысили уровень нормативных показателей для данного возраста юных футболистов.

Так, по тесту № 1, направленному на выявление уровня развития специальной выносливости, дети показали результат, соответствующий нормативным показателям;

по тесту № 2, направленному на выявление уровня развития силы мышц ног, дети превысили уровень на 0.5 см выше нормативов;

по тесту № 3, направленному на выявление уровня развития силы мышц рук, дети показали результаты на 1.0 раз выше норматива;

по тесту № 4, направленному на выявление уровня развития скоростных качеств, дети показали результаты, приближенные к нормативу.

по тесту ЧСС превысили норматив на 0.5 ударов в минуту.

Анализ прироста результатов тестирования за период педагогического эксперимента (табл. 3.2.) выявил достоверную разницу в тестах на силу ног, силу рук, быстроту и ЧСС после нагрузки на 4,7, 26,7, 7,1, и 3,2 % соответственно, по сравнению с началом эксперимента ($p < 0,05$).

Таким образом, использование экспериментальных комплексов упражнений эффективно для повышения физической и функциональной подготовленности юных футболистов.

ВЫВОДЫ

1. Исходя из анализа литературных источников, физическая подготовка юных футболистов предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей.

2.. На основании рекомендаций ведущих специалистов разработаны комплексы упражнений для повышения физической подготовленности юных футболистов.

3. Использование экспериментальных комплексов упражнений эффективно для повышения физической и функциональной подготовленности юных футболистов. В конце педагогического эксперимента выявлено, что показатели физической подготовленности юных футболистов достигли или превысили уровень возрастных нормативных показателей. Так, по тесту № 1, направленному на выявление уровня развития специальной выносливости определен результат нормативных показателей; по тесту № 2, направленному на выявление уровня развития силы мышц ног, дети превысили уровень на 0,5 сантиметра выше нормативов; по тесту № 3, направленному на выявление уровня развития силы мышц рук, дети показали результаты на 1.0 раза выше норматива; по тесту № 4, направленному на выявление уровня развития скоростных качеств, дети показали результаты, приближенные к нормативу; по тесту ЧСС дети превысили норматив на 0.5 удара в секунду. Анализ прироста результатов тестирования за период педагогического эксперимента (табл. 3.2.) выявил достоверную разницу в тестах на силу ног, силу рук, быстроту и ЧСС после нагрузки на 4,7, 26,7, 7,1, и 3,2 % соответственно, по сравнению с началом эксперимента ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения физической подготовленности юных футболистов в тренировочный процесс необходимо включать следующие упражнения, составляющие комплекс:

- Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости:

Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

Участие в разнообразных подвижных играх.

- Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног:

Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе.

Выполнять на улице в различных темпах.

Прыжки на одной ноге. Дистанция 10-20 м.

Повторить 2-3 раза:

Приседания из основной стойки поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 5-8 раз.

В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

Выполнение прыжков вперед или в стороны с зажатым между ступнями мячом (футбольным или набивным).

Выполнение ногой бросков набивного мяча

- Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. Выполнять в несколько подходов. Повторить 3-4 раза.

Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

Толчки набивного мяча одной рукой.

- Упражнения, направленные на развитие быстроты:

Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м. Повторить 3-4 раза.

Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд.

Бег спиной вперед приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Вбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Быстрое ведение мяча по прямой на 10 и 20 м.

Смена комплексов происходила с учётом недельных микроциклов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры / С. Н. Андреев. - М.: Просвещение, 1999. - 141 с.
2. Андреев, С.Н., Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Бажуков, И. Н. Здоровье детей - общая забота / И. Н. Бажуков. - М.: ФиС, 1987. - 127 с.
4. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх: учебное пособие для тренеров / М. С. Бриль. - М.: ФиС, 1980. - 127 с.
5. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров / В. В. Варюшин - М.: ФОН, 1997 - 92 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры / Ю. В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 332с.
7. Волков, В. М. Спортивный отбор: учебное пособие для тренеров / В. М. Волков, В. П. Филин - М.: ФиС, 1983. - 175 с.
8. Годик, М. А. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов: теория и практика физической культуры / М. А. Годик, Е. В. Скоморохов. - 1978. - № 8. - 50 с.
9. Джариян, Д. Футбол для юных / Д. Джариян. - М. : ФиС, 1982. - 230 с.
10. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. канд. пед. наук Железняк Юрий Дмитриевич . -М.: 1981. - 50 с.
11. Захаров, В. П. Футбол в коллективах физкультуры: учебное пособие для тренеров. / В.П. Захаров. М.: ФиС, 1979. - 200 с.
12. Золотарев, А. П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: методическое пособие / А. П. Золотарев. - Волгоград: ВГИФК, 1991. - 50 с.

- 13.Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учебное пособие для студентов педагогических институтов / Е. П. Ильин. М.: Просвещение, 1984. - 194 с.
- 14.Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. - М.: ФиС, 1980. - 231 с.
- 15.Лаптев, А. П. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / А. П. Лаптев, А. А. Сучилин. - М.: ФиС, 1983. - 225 с.
- 16.Липин, М. М. Внеклассное занятие со школьниками 11-12 лет. / М. М. Липин. М.: Просвещение, 1989. - № 6. - 60 с.
- 17.Лукашин, Ю. С. Техническая подготовка юных футболистов. / Ю. С. Лукашин. М.: Просвещение, 1986. - № 6. - 352 с.
- 18.Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: теория и практика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС 1977. 218 с.
- 19.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
- 20.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов и техникумов. / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС . 1991 - 543 с.
- 21.Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование / Г. В. Монаков. - М.: ФиС 1994. - 128 с.
- 22.Набатникова, М. Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов: структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов в циклических видах спорта. / М. Я. Набатникова. - М.: ФиС 1984. - 122 с.
- 23.Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / П. Г. Озолин. - М.: ФиС 1988. - 288 с.
- 24.Палфай Янош. Подготовка молодого футболиста: Научные эксперименты и практика / Янош Палфай. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 215 с.

25. Савинов, С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савинов. - М.: ФиС, 1975. - 108 с.
26. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
27. Сучилин, А. А. Футбол во дворе / А. А. Сучилин. - М.: ФиС, 1979. - 134 с.
28. Тюленков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов / С. Ю. Тюленков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. - Смоленск: ФиС, 1997. - 116 с.
29. Чанади Арпад. Футбол. Тренировка. / Арпад Чанади. - М.: ФиС, 1985. - 255 с.
30. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И. Шамардин. - Волгоград, 2000. - 123 с.