

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 методика физической культуры

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
9-10 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011302
Шатного Владислава Николаевича

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

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы	6
1.1. Формирование двигательных способностей у детей 9-10 лет с учетом сенситивных периодов развития	6
1.2. Развитие физических качеств как основная задача начального этапа подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта	10
1.3. Физические качества и формы их проявления в футболе	12
1.4. Особенности физической подготовки футболистов 9-10 лет	17
Глава 2. Методы и организация исследования	25
2.1. Методы исследования	25
2.2. Организация исследования	27
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки футболистов 9-10 лет	29
3.1. Характеристика экспериментальной методики	29
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	30
Выводы	38
Практические рекомендации	39
Список использованной литературы	40
Приложения	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подготовка юных футболистов – длительный, многогранный процесс, базирующийся на данных научных исследований и опыте специалистов. Разработка актуальных вопросов подготовки юных футболистов тесно связана с исследованиями, выполненными в области детско-юношеского спорта. Основоположниками исследований проблем подготовки юных спортсменов являются В.П.Филин, Ю.Д. Железняк, Люкшинов Н.М. и др.

В основе совершенствования физических качеств лежит замечательная способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей. Самые существенные изменения в развитии двигательных качеств происходят у детей младшего школьного возраста.

Вся работа тренеров, занимающихся с юношами, должна базироваться на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных футболистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Незнание этих особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса детей к футболу, нанести вред здоровью еще неокрепшего организма.

Начальная подготовка является первым этапом многолетней подготовки, во время которой закладываются основы всей последующей спортивной деятельности футболиста. Таким образом, рассмотрение вопроса общей физической подготовки юных футболистов на этом этапе является **актуальной темой**. Базовая тренировка должна создавать устойчивый интерес ребенка к игре и игровой деятельности, а так же обеспечивать в

первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата детей и создавать фундаментальные предпосылки для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. Направленность базовой тренировки преимущественно на повышение общего уровня физического развития наиболее целесообразна, поскольку эти показатели имеют в предпубертатном периоде наибольшие темпы прироста.

Анализ литературы по вопросам общей физической подготовки в футболе и предварительное обследование юных футболистов позволили выявить **противоречие** между необходимостью направленного развития специальных физических качеств у юных спортсменов в условиях тренировочного процесса и недостаточной разработанностью методик общей физической подготовки футболистов групп начальной подготовки. В этой связи, актуальной представляется **проблема**, заключающаяся в разработке методики общей физической подготовки юных футболистов, основанной на использовании подвижных игр, и предусматривающей направленное развитие специальных физических качеств у юных спортсменов. Актуальность исследования заключается в решении данной проблемы.

Цель исследования – разработать методику, основанную на использовании подвижных игр в процессе общей физической подготовки юных футболистов.

Объект: Общая физическая подготовка юных футболистов.

Предмет исследования: Методика общей физической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники и документальные материалы по проблеме развития физических качеств у юных футболистов в процессе общей физической подготовки.
2. Разработать методику общей физической подготовки юных футболистов, основанную на использовании подвижных игр.

3. Выявить эффективность использования подвижных игр в процессе общей физической подготовки юных футболистов и определить их влияние на развитие физических качеств в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по общей физической подготовке юных футболистов с использованием подвижных игр.

Гипотеза. Предполагалось, что использование специально подобранных подвижных игр, с элементами спортивных игр, в том числе и футбола, в процессе общей физической подготовки положительно отразится на развитии специальных физических качеств и более значительно позволит улучшить техническую подготовку юных футболистов.

Новизна исследования заключается в определении влияния подвижных игр в процессе общей физической подготовки на развитие специальных физических качеств юных футболистов.

Практическая значимость определяется представленными рекомендациями по развитию специальных физических качеств у юных футболистов в условиях тренировочного процесса.

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

1.1. Формирование двигательных способностей у детей 9-10 лет с учетом сенситивных периодов развития

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов [11].

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими, потому что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей [33].

Известный советский педагог Л.С.Выгодский [5] обращал внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определённом этапе, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным.

Особый теоретический практический интерес представляют работы Гальперина С.И., Дьяконова В.В., Травина Ю.Г., Хрипкова А.Г. и др.[6, 10,11,33]. Авторы отмечают, что наиболее благоприятным периодом для развития двигательных способностей выносливости, быстроты, гибкости и ловкости является школьный возраст, на протяжении которого в организме происходят весьма значительные морфофункциональные изменения.

Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так

называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой.

Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств. Проведено достаточно много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей. Специалисты в области физиологии, психофизиологии [2,3,6] говорят о том, что:

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

более высокий в период взлёта того или иного двигательного качества.

По данным Аганянц Е.К. [1] наблюдаются следующие возрастно-половые особенности развития двигательных способностей. С 8-9 лет происходит бурное развитие движений в беге. Максимальные величины темпа бега и частоты движений достигается мальчиками к 10 годам, и в дальнейшем почти не изменяются.

Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. У мальчиков четко выделяется два периода прироста силы мышц: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

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

Таким образом, младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

По мнению Г.В.Монакова [23], талантливый, очень способный маленького футболиста найти трудно. Без генетической одаренности нельзя стать выдающимся футболистом. В коде заложены только возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся. Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу команды. На этапах начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения.

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

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Приучение к игровым условиям.
5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Основным принципом построения тренировочной работы в группах 1-го и 2-го годов обучения служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного футболиста. В процессе обучения на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной

физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

1.2. Развитие физических качеств как основная задача начального этапа подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта

Основные задачи в работе со спортсменами на начальном этапе, определены следующие: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности [19]. Решение этих задач должно, по мнению авторов, создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса [12].

Спортивные специалисты [8,14,24] обращают внимание на необходимость систематических занятий физическими упражнениями, которые оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма и способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, положительно влияют на изменения состава крови, улучшают деятельность пищеварительной и выделительной систем.

Такое комплексное воздействие систематических занятий физическими упражнениями на человека выражается в улучшении его физического развития и физической подготовленности [10].

По определению ряда авторов [4,7] физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития физических качеств и форм тела, разнообразием двигательных навыков, которыми овладел человек.

Процесс, направленный на улучшение физической состояния,

называется физической подготовкой [9].

В спортивной теории и практике принято физическую подготовку подразделять на общую и специальную [4]. Общая подготовка направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, воспитание физических качеств, способствует эффективному протеканию восстановительных процессов, положительно влияет на общую работоспособность организма занимающихся.

По мнению Матвеева Л.П. [18] средства общей физической подготовки по характеру нервно-мышечных усилий и по характеру механизмов энергообеспечения должны иметь сходство с деятельностью в условиях соревнований. Общая физическая подготовка является фундаментом специальной подготовки спортсменов.

Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, воспитание физических качеств, применительно к требованиям избранной специализации в спорте является результатом воздействия средств специальной физической подготовки [26].

Авторы отмечают, что специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре [16,28]. В отличие от общей физической подготовки она в еще большей мере опирается на структуру и характер двигательной деятельности спортсмена, специализирующегося в определенном виде спорта.

Специальная физическая подготовка в свою очередь подразделяется на предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к виду спорта [15].

Таким образом, из многообразия задач, решаемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности в любом виде спорта, в любой спортивной игре, ведущей является повышение физических возможностей организма занимающихся, развития их физических качеств. На начальном

этапе подготовки осуществляется общая физическая подготовка, как фундамент для последующего развития специальных физических качеств, применительно к избранному виду спорта.

1.3. Физические качества и формы их проявления в футболе

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

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

Силовые способности являются, по мнению автора, одним из важнейших элементов, определяющих результативность действий спортсмена на соревнованиях. Проявление мышечной силы зависит от следующих факторов:

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

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

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

- статический (изометрический) - без изменения длины мышц;
- миометрический (преодолевающий) - в условиях укорочения длины мышц;
- плиометрический (уступающий) - при удлинении мышечных волокон;

- ауксотонический (смешанный) - при изменении длины и напряжения мышц.

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

Автор указывает, что собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях или в упражнениях статического характера.

Быстрая сила требует проявления не только силы, но и высокой скорости движений. Это может быть бег на короткие дистанции, прыжки, метания, ударные действия и т.д. Для проявления быстрой силы важнейшим, считает Матвеев Л.П. (1991), должно быть проявление реактивных свойств мышц. Реактивные свойства мышц проявляются в движениях, которые характерны мгновенным переключением от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц.

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

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

-быстрота реакции;

-скорость как предельная быстрота отдельных движений, элементов техники;

-темп движений.

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

Быстрота одиночных сокращений в волейболе характерна для

выполнения подач и нападающих ударов, эффективность которых будет наивысшей, если выполняются они с предельной скоростью [9].

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

Портнов Ю.М. (1997) дает следующее определение быстроте - это способность выполнять движения в минимальный промежуток времени. При этом выделяет элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий футболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими.

Быстрота реакции, как разновидность быстроты, чрезвычайно важна как при игре в нападении, так и при игре в защите [8].

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

Выполнение напряженной мышечной работы через некоторое время приводит к утомлению. Утомление, это временное снижение работоспособности, вызванное мышечной деятельностью [31].

Однако кроме утомления, вызванного мышечной деятельностью,

выделяют так же умственное, эмоциональное, сенсорное. В спортивной практике имеют место все виды утомления, но наиболее важное - физическое утомление. При выполнении одной и той же нагрузки у разных людей утомление наступает в разное время, что связано с проявлением выносливости. Выносливость это способность к длительному выполнению какой либо деятельности без снижения ее эффективности [30].

Выносливость может быть общей и специальной. Под общей выносливостью подразумевается способность человека продолжительное время выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы и, опосредованно, положительно влияющую на спортивную специализацию [4]. Специальная выносливость является способностью эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями соревновательного упражнения [10].

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

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

Выносливость определяется рядом факторов:

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

- устойчивостью к выполнению упражнения в экстремальных условиях [34].

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

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

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

Некоторые авторы используют термин «координационные способности», которые во многом определяются пластичностью центральной нервной системы, совершенством функций анализаторов. Координационные способности, с психологической точки зрения, зависят от полноценного восприятия собственных движений и окружающей обстановки [29].

О степени координационных способностей позволяют судить следующие показатели:

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

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

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

Различают три степени ловкости. Первая степень - это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья- пространственная точность и координированность движений осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях [9].

Гибкость, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, является одним из важнейших физических качеств, спортсменов [4].

Авторы предлагают использовать термин «гибкость» в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам целесообразнее говорить о «подвижности», а не о «гибкости».

Принято выделять две основные формы проявления подвижности в суставах: подвижность при пассивных движениях и подвижность при активных движениях [15]. Пассивное движение осуществляется в результате действия посторонних сил. Оно может производиться до полного упора и болевых ощущений. Активное движение выполняется за счет мышечных групп, проходящих через данный сустав.

На гибкость влияют следующие факторы: состояние центральной нервной системы, формы суставов, температура внешней среды, время суток, возраст занимающихся и др.

Проведение разминки, вызывающее повышение температуры тела, сопровождается улучшением эластичных свойств мышц и связок, что повышает подвижность суставов. Наименьшая гибкость отмечена в утренние часы. Наибольшая гибкость отмечена у детей. Максимальные ее величины наблюдаются в пятнадцати шестнадцатилетнем возрасте [32].

1.4. Особенности физической подготовки футболистов 9-10 лет

Как уже отмечалось ранее, задачей физической подготовки является всестороннее воспитание физических способностей, повышение общей

работоспособности. Развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшений координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств [28].

Среди задач, выдвигаемых в периоде начальной подготовки футболистов, по мнению ряда авторов [7,14,17,29] значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на который распространяются общие принципы воспитания. Формы, средства и методы ее имеют специфические особенности в зависимости от целевых установок. Некоторые авторы [16,21] предлагают использовать комплекс научно обоснованных и практически оправданных методов. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки юных футболистов используют методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы, а также методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях применяют метод расчлененного конструктивного упражнения [16].

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста с мячом и без мяча — по возможности в целостном виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении. Например, удару внутренней стороной стопы обучают при помощи целостного упражнения - без расчленения его на упражнения в подходе, постановке опорной ноги, замахе и непосредственном нанесении удара. При этом, однако, тренер обращает внимание мальчиков на правильность постановки опорной ноги (в 10-15 см сбоку от мяча) и на разворот носка бьющей ноги (кнаружи на 90°).

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию

специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий. В практике подготовки юных футболистов сложилась такая последовательность видов подготовки при решении специфических задач: физическая и техническая; техническая и тактическая; физическая и тактическая; физическая, техническая и тактическая (учебные и контрольные игры, соревнования). Применение метода сопряженного воздействия для решения всех видов подготовки обусловлено спецификой игры.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями футбола, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Он обязывает выполнять конкретные технические и тактические действия, как правило, в «конфликтных» ситуациях, при дефиците времени, с полной мобилизацией двигательных способностей. Позволяет проводить обучение на фоне высокого эмоционального накала, способствует выявлению индивидуальных особенностей обучающихся. Используется как при начальном обучении движениям, так при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для футбола.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности футболиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей). Однако нагрузки на высоком эмоциональном фоне проведения соревнований вызывают в организме более значительные (по сравнению со сдвигами при аналогичных не соревновательных нагрузках) сдвиги, требуют от юных футболистов максимального проявления функциональных возможностей [4].

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях. Их функции многообразны: от сообщения обучаемым общетеоретических знаний и конкретной постановки задачи в уроке до оценки качества овладения

техническими приемами и тактическими действиями. Общеприняты следующие словесные методы:

- инструктирование – точное, емкое объяснение задания по теории или практике футбола;

- сопроводительное пояснение - лаконичные комментарии и замечания, сопровождающие показ наглядных пособий и выполнение упражнений по физической, технической и тактической подготовке;

- указания и команды – специфические формы речевого воздействия, применяемые для управления деятельностью футболистов;

- словесные оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо» с целью одобрения или неодобрения, а также коррекции движений, выполняемых футболистами;

- словесные отчеты и взаиморазъяснения - информация о задании или о конкретном упражнении, получаемая от футболистов с целью его осмысления;

- «самопроговаривания», самоприказы и др. - методы, основанные на внутренней речи, на использовании связи между словом и движением.

Метод «самопроговаривания» обычно сводится к описанию (при помощи внутренней речи) общей картины техники выполнения конкретного технического приема (удара серединой подъема и др.) или его части (жесткое закрепление голеностопного сустава).

Среди основных практических методов начального обучения юных футболистов необходимо использовать метод целостного упражнения, игровой и соревновательный. Важное значение, имеет метод наглядности: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (плакатов, рисунков), кинодемонстрация технико-тактических приемов. Метод целостного упражнения следует применять при разучивании общеразвивающих гимнастических упражнений с футбольными, набивными и теннисными мячами. При проведении упражнений в преодолении комбинированных полос препятствий, эстафет, подвижных и спортивных игр целесообразно

соревновательный метод. Методы слова в работе с детьми имеют свои особенности. Они, прежде всего, неразрывно связаны с методом наглядности. Так, пользуясь рассказом при объяснении изучаемого материала, преподаватель должен быть предельно краток и точен. Свой рассказ он должен подкрепить правильным показом упражнения. Лучше всего рассказом пользоваться непосредственно перед практическим выполнением упражнений занимающимися [28].

При описании методов, используемых в подготовке юных спортсменов, нельзя не упомянуть классификацию, предлагаемую Ю.Ф.Курамшиным (2004) [15]. В предлагаемой им классификации методы подразделяются на три группы:

1. Направленные на овладение знаниями: рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения;
3. Направленные преимущественно на развитие физических качеств и способностей (в их основе лежит определенный порядок сочетания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнения или тот или иной способ упорядочивания действий занимающихся и условий их выполнения): равномерный, повторный, переменный, интервальный.

Среди методов, направленных на развитие физических качеств и способностей Ю.Ф.Курамшин [15] называет: игровой и соревновательный.

При этом данный автор указывает на недостатки этих методов, заключающиеся в ограничении возможности дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключает возможность точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Если рассматривать основные средства подготовки юных футболистов, то

это, безусловно, физические упражнения. В практике находит применение множество упражнений, самых разных как по форме, так и по содержанию. Правильно отобрать упражнение – значит руководствоваться его содержанием. Для тренера очень важен педагогический аспект, позволяющий определить воздействие упражнений при решении воспитательно-образовательных задач. К. Малькольм [20] подразделяет упражнения на ряд групп.

1. Упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств: ловкости (включающие широкий круг разнообразных двигательных действий из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр); скоростно-силовых качеств (бег на короткие дистанции, рывки, ускорения, прыжки, спрыгивания, выпрыгивания, толчки, вбрасывания мяча); быстроты (направленные на совершенствование быстроты простых и сложных зрительно-моторных реакций, реакций на движущийся объект, быстроты отдельных движений, а также темпа движений); выносливости (направленные на совершенствование способностей многократно повторять скоростные действия с мячом и без мяча, без заметного снижения работоспособности); гибкости (направленные на увеличение подвижности в суставах: махи ногами и руками, выпады, подкаты, вращательные движения и наклоны туловища, удары ногами и головой по высоко подвешенному мячу и др.).

2. Упражнения, способствующие освоению техники движений юного футболиста с мячом и без мяча. К первым относятся все приемы владения мячом: удары ногой и головой, остановки, владения, обманные движения, вбрасывания, приемы вратаря. Ко вторым – бег без мяча (с изменением направления, со стартами из статического и динамического положения, из положений боком и спиной к цели, пятясь назад и др.), прыжки, обманные движения.

3. Упражнения, способствующие освоению тактических действий: направленные на освоение индивидуальных тактических действий

(открывание для получения мяча, закрывание игрока противника, индивидуальное использование приемов владения мячом в плане усиления командной тактики и др.); направленные на освоение групповых тактических действий (взаимодействие в парах, тройках с целью обыгрывания противника, отбора и передач мяча, освобождения зоны для развития атаки и блокирования зоны для срыва атаки соперника); направленные на освоение командных тактических действий (игровые упражнения и игры, предусматривающие выполнение функциональных обязанностей игроков обороны, середины поля и нападения в современных тактических построениях 1-4-3-3 и 1-4-4-2).

На этапе предварительной подготовки в работе с юными футболистами А.И. Заваров [12] считает целесообразным использовать комплекс средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и гармоническое развитие, овладение разнообразными навыками и умениями, обучение начальным основам техники и тактики футбола. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества. Предпочтение надо отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований. Выполнение игровых упражнений заставляет юных футболистов проявлять максимум усилий для достижения победы. Игровой материал должен занимать до 50% общего времени занятий. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек), в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин. Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 м. Для развития сложной двигательной реакции и частоты движений следует широко использовать скоростные упражнения из различных стартовых

положений, с изменением направления бега, по разнообразным зрительным сигналам. Это дает возможность избирательно реагировать с ответным действием на каждый из сигналов, моделируя сложные ситуации, возникающие в процессе игры. При воспитании силы основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. Детям 9-10 лет доступны упражнения с отягощением, равным 30% собственного веса. Воспитание ловкости и гибкости на этапах предварительной подготовки создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями. Типичными упражнениями здесь являются подвижные игры, упражнения с мячом, акробатические упражнения, бег с преодолением несложных препятствий, прыжки, упражнения в равновесии на небольшой высоте. Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения [35].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1. *Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов* позволил составить объективное представление по изучаемой проблеме, что позволило выяснить степень ее разработанности, определить рабочую гипотезу.

2. *Педагогические наблюдения* проводились для изучения содержания общей физической подготовки юных футболистов (определение средств и методов) в процессе тренировочных занятий МБУДО «ДЮСШ №6» г.Белгорода

3. *Контрольные испытания.*

1) Прыжок в длину с места. Из трех попыток лучшая идет в зачет. Результаты фиксируются с точностью до 1 см. (измеряется в сантиметрах).

2) Бег на 1000 метров. Проводится на беговой дорожке, на земляном или асфальтовом покрытии. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

3) Бег на 60 метров. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Время определяют с точностью до 0,1 с. Испытуемый совершает 2 забега с интервалом 1-1,5 минуты. Лучший результат заносится в протокол.

4) Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ног и испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

5) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Судья-счетчик подсчитывает количество правильно выполненных отжиманий. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки участник выполнил правильно, третью неправильно, а четвертую тоже правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Количество правильных попыток фиксируется (максимальное количество раз).

6) Наклон вперед из положения сидя. Тест на определение гибкости. На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

7) Жонглирование мячом (кол-во раз). Выполняются попеременно удары по мячу правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом, без повторения удара одной ногой более двух раз подряд. Испытуемым дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

8) Бег 30 м с ведением мяча (с). Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время

выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитываем лучший результат.

4. *Педагогический эксперимент.* Проводился на базе МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода под руководством тренера-преподавателя Пушкарева А.В. на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие юные футболисты в возрасте 9-10 лет в количестве 22 человек, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой. Контрольное обследование юных спортсменов состоялось в сентябре 2016 г., итоговое в марте 2017 г.

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

5. *Методы математической статистики:*

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} . Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента.

2.3. Организация исследования

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

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2015	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2016	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2016	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2016-март 2017	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Контрольные испытания
V. Март-апрель 2017	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2017	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2017	Оформление работы и представление на кафедру ТиМФК БелГУ	

ГЛАВА 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки футболистов 9-10 лет

3.1. Характеристика экспериментальной методики

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

В исследовании предполагалось, что использование специально подобранных подвижных игр, с техническими элементами футбола, в процессе общей физической подготовки положительно отразится на развитии специальных физических качеств и более значительно позволит улучшить техническую подготовку юных футболистов.

В подтверждение этого нами была разработана экспериментальная методика.

В течение педагогического эксперимента с октября 2016 по март 2017г., разработанная методика включалась в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю, строились примерно по одному плану, отличие заключалось в упражнениях, применяемых для физической подготовки.

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

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

- Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;

- Упражнения физической подготовки;

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

В экспериментальной группе для развития физических качеств использовались специально подобранные подвижные игры, с целью не перегружать вторую главу, мы считаем целесообразным вынести описание подвижных игр в приложения.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Полученные в процессе педагогического эксперимента данные свидетельствуют о том, что по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах произошли изменения.

Таблица 3.1

Результаты тестирования общей физической подготовленности футболистов 9-10 лет до эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
Прыжок в длину с места, см	161,3±2,07	163,4±1,8	0,9	>0.05
Бег 1000м, м	6,18±0,3	6,01±0,25	1,0	>0.05
Бег 60 м, сек	11,9±0,12	11,8±0,15	0,5	>0.05
Челночный бег 5×6 м, сек	12,8±0,16	12,9±0,2	0,8	>0.05
Сгибание-разгибание рук в	10,3±0,4	10,5±0,43	0,8	>0.05

упоре лежа, кол-во раз				
Наклон туловища вперед, см	5,3±0,5	5,6±0,49	1,2	>0.05
Жонглирование, кол-во раз	9,3±0,7	9,5±0,83	1,1	>0.05
Бег 30м с ведением, сек	6,8±0,13	6,7±0,18	0,9	>0.05

Результаты, представленные в таблице, позволяют утверждать, что до внедрения разработанной методики общей физической подготовки две группы юных футболистов находятся в равной степени физической подготовленности. Это утверждение подтверждают среднеарифметические данные в проведенных тестах.

По окончании педагогического эксперимента нами были проведены контрольные испытания для выявления влияния методики общей физической подготовки футболистов 9-10 лет. Полученные результаты представлены в таблице 3.2 и на рисунках 3.1- 3.8

Таблица 3.2

Результаты тестирования общей физической подготовленности футболистов 9-10 лет после эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа X±m	Контрольная группа X±m	t	p
Прыжок в длину с места, см	172,1±2,2	166,8±2,0	3,8	<0.05
Бег 1000м, м	5,7±0,45	5,8±0,5	1,8	>0.05
Бег 60 м, сек	10,8±0,09	11,2±0,08	4,2	<0.05
Челночный бег 5×6 м, сек	11,9±0,24	12,4±0,18	3,2	<0.05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11,1±0,48	10,9±0,37	2,0	>0.05
Наклон туловища вперед, см	5,9±0,65	5,9±0,51	1,9	>0.05

Жонглирование, кол-во раз	13,2±0,9	11,9±0,8	4,5	<0.05
Бег 30м с ведением, сек	6,0±0,15	6,5±0,13	5,1	<0.05

По результатам тестирования в экспериментальной группе по окончании эксперимента выявлен достоверный прирост почти во всех тестах, это подтверждается и статистическими данными. Для большей наглядности представим графики и проанализируем их: По результатам теста «Прыжок в длину с места» (рис.3.1) было выявлено, что скоростно-силовые качества у юных футболистов на итоговом этапе обследования улучшились в экспериментальной группе более существенно, чем в контрольной. Это подтверждается и статистическими данными. В экспериментальной группе в среднем прирост результатов произошел на 10,8 см, что составляет 6,3%, а в контрольной на 3,4 см., что составило 2,1%.

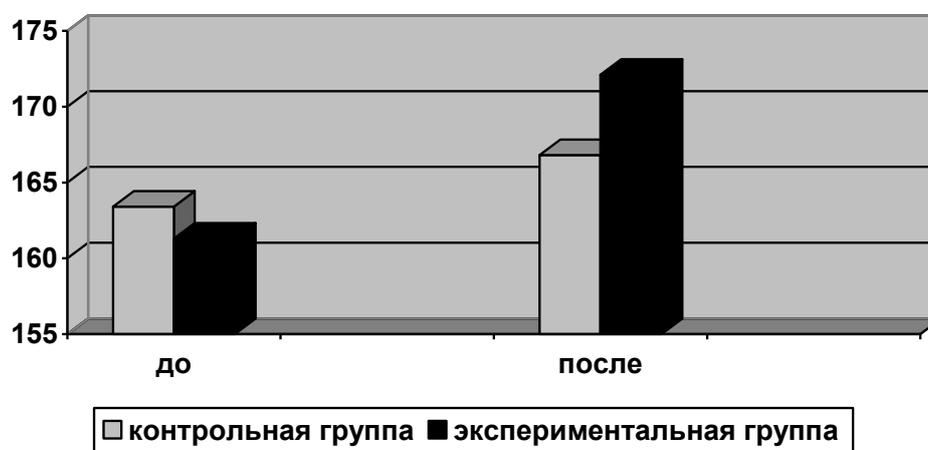


Рис. 3.1 Динамика показателей в тесте «Прыжок в длину с места» футболистов 9-10 лет, (см)

В оценивании общей выносливости в тесте «бег 1000 м», мин. (рис.3.2) мы видим, после педагогического эксперимента произошли изменения, приблизительно, в равной степени, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

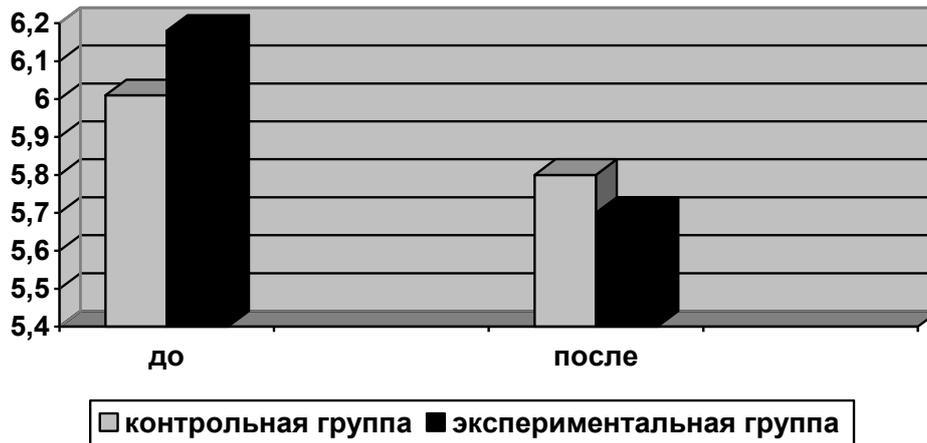


Рис. 3.2 Динамика показателей в тесте «Бег 1000 м» футболистов 9-10 лет, (мин)

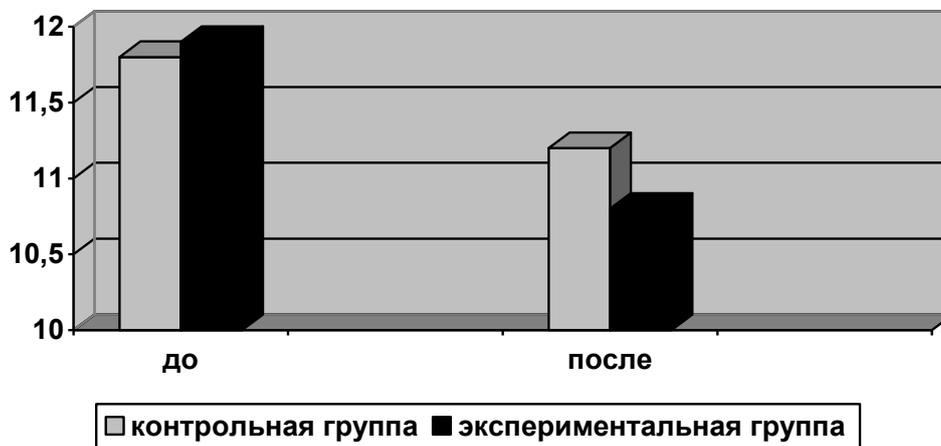


Рис. 3.3 Динамика показателей в тесте «Бег 60 м» футболистов 9-10 лет, (сек)

По результатам теста «бег 60м», сек было выявлено, что скоростные способности у футболистов на итоговом этапе обследования на высоком уровне и в контрольной и в экспериментальной группе. Однако результаты данного теста свидетельствуют, что в экспериментальной группе выявлено достоверное изменение показателей ($p < 0,05$), в связи с тем, что в экспериментальной группе прирост оказался выше, чем в контрольной. Результаты теста свидетельствуют, что между среднегрупповыми показателями выявлен достоверный прирост ($p < 0,05$). В экспериментальной группе прирост составил 10,1 %, а в контрольной 5,3 %.



Рис. 3.4 Динамика показателей в тесте «Челночный бег 5х6»
футболистов 9-10 лет, (сек)

По результатам челночного бега 5х6 м было выявлено, что координационные способности у юных футболистов на итоговом этапе обследования улучшились в контрольной и в экспериментальной группе. Однако результаты данного теста свидетельствуют, что в экспериментальной группе выявлено достоверное изменение показателей ($p < 0,05$), в связи с тем, что в экспериментальной группе прирост координационных способностей оказался больше, чем в контрольной. В среднем улучшение произошло на 0,6 сек в контрольной группе и на 0,9 в экспериментальной. В процентном соотношении это выглядит так: 3,9% улучшения в контрольной и 7,1% в экспериментальной.

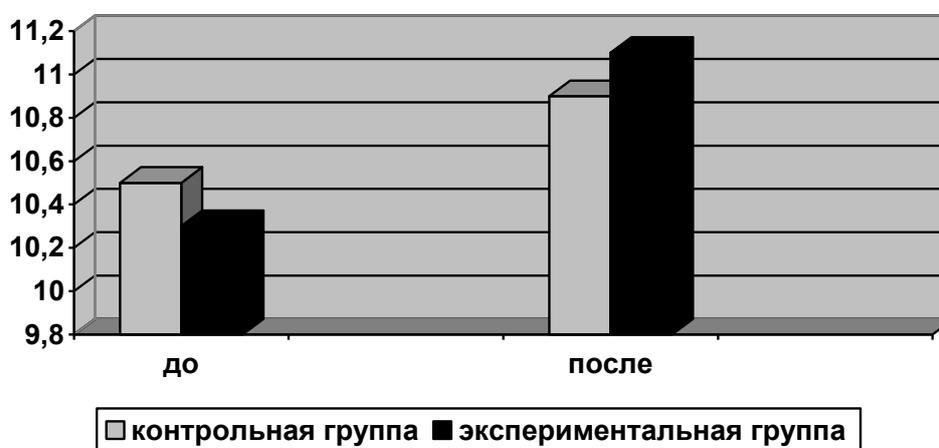


Рис. 3.5 Динамика показателей в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» футболистов 9-10 лет, (кол-во раз)

При анализе динамики показателей в тесте «сгибание-разгибание рук, в упоре лежа» не смотря на то, что в результаты по данному показателю улучшились, в экспериментальной группе больше, чем в контрольной, однако достоверный прирост не выявлен. Вероятно, это связано с тем, что данное тестовое задание является неспецифической деятельностью для футболистов, а также возраст участников эксперимента не является сенситивным периодом для развития силовых способностей.

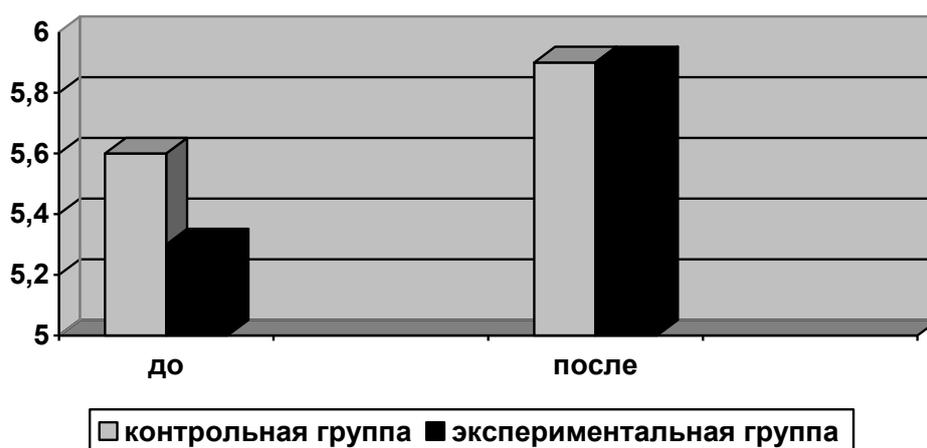


Рис. 3.6 Динамика показателей в тесте «Наклон туловища вперед» футболистов 9-10 лет, (см)

При анализе моторного теста «наклон туловища вперед» (рис.3.6), мы видим следующую картину. Показатели улучшились в обеих группах: в экспериментальной на 11,3%, в контрольной 8,9%. Прирост произошел приблизительно в равной степени, это и отразилось на достоверности различий. Мы предполагаем, что это связано с тем, что комплексы упражнений для развития гибкости применялись приблизительно одинаковые в двух группах.

Несмотря на то, что наш эксперимент направлен на развитие общей физической подготовки, мы решили посмотреть, как разработанная методика с использованием специально подобранных подвижных игр с элементами спортивных игр, в том числе и футбола, скажется на технической подготовке. Нас интересовало, не ухудшатся ли результаты специальных тестов у юных футболистов (рис. 3.7 и 3.8).

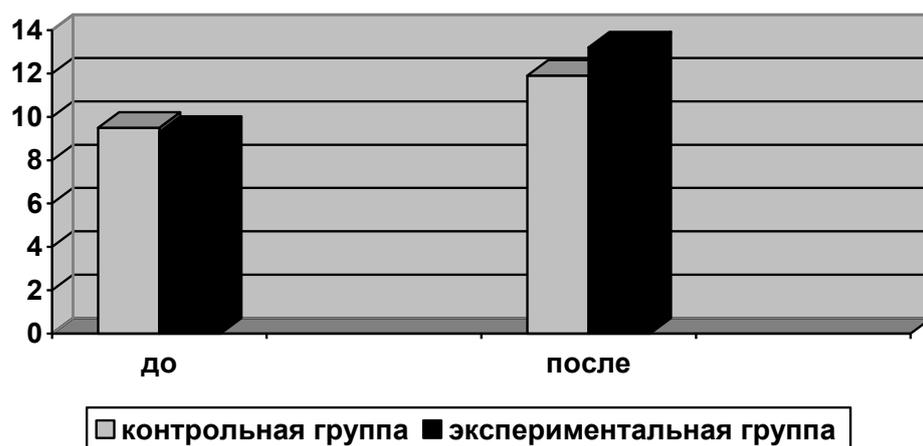


Рис. 3.7 Динамика показателей в тесте «Жонглирование мячом» футболистов 9-10 лет, (кол-во раз)

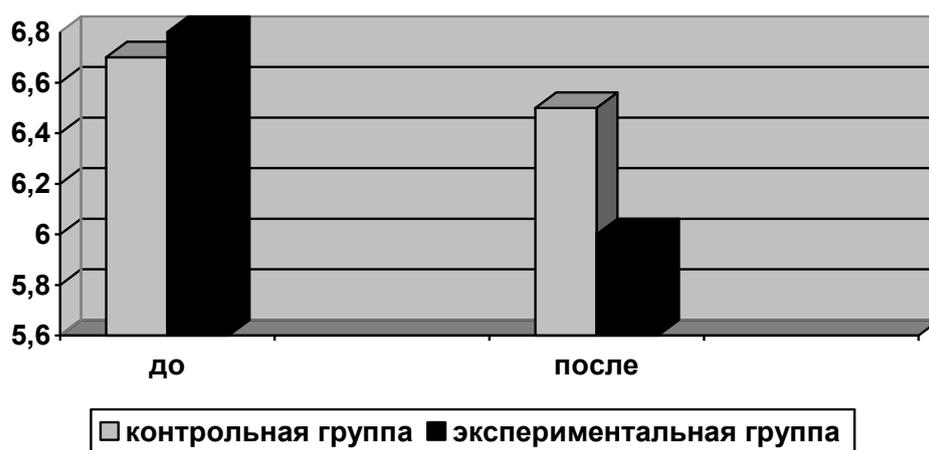


Рис. 3.8 Динамика показателей в тесте «Бег 30м с ведением» футболистов 9-10 лет, (сек)

Как мы видим, разработанная методика с использованием специально подобранных подвижных игр с элементами спортивных игр, в том числе и футбола, положительно отразилась и на специальной подготовке футболистов 9-10 лет. Результаты, не только не ухудшились, а в экспериментальной группе значительно улучшились ($p < 0,05$). Так в тестовом задании «жонглирование мячом» результат экспериментальной группы на 9,4% лучше, чем в контрольной.

А в тестовом задании «бег 30 м с ведением», сек результаты

экспериментальной группы лучше, чем в контрольной на 10,3%.

Сопоставление результатов итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп по проведенным контрольным испытаниям, представленные в таблицах 3.1 и 3.2 и на рисунках 3.1-3.8 показывает, что значение критерия Стьюдента выше табличного значения почти во всех тестах ($p < 0,05$), что свидетельствует о большей эффективности методики по развитию общей физической подготовки с использованием специально подобранных подвижных, с элементами спортивных игр, в том числе и футбола чем методика, которая применялась в контрольной группе.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами методика для развития общей физической подготовки является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у занимающихся в экспериментальной группе по окончании эксперимента, показатели оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась традиционная методика. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в этих группах. При этом нельзя утверждать, что методику, применяемую в работе контрольной группы нельзя использовать в тренировочном процессе, у футболистов этой группы тоже выросли результаты.

Выводы

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

1. Анализ литературных источников показал, что в последнее время не уделяется должного внимания общей физической подготовки юных футболистов.

2. В результате теоретического анализа была разработана методика общей физической подготовки футболистов 9-10 лет, основанная на использовании подвижных игр и предусматривающая направленное развитие специальных физических качеств у юных спортсменов.

3. Выявлена эффективность разработанной методики статистически достоверными изменениями показателей по результатам прыжка в длину, челночного бега 5х6 м, бег 60м, жонглирование мячом, бег 30м с ведением. В контрольной группе достоверного изменения показателей не выявлено.

4. Таким образом, специально подобранные подвижные игры оказали положительное влияние на развитие специальных физических качеств футболистов 9 – 10 лет.

Практические рекомендации

В результате теоретического анализа научно-методической литературы, документальных источников и результатов исследования были разработаны практические рекомендации по методике общей физической подготовки футболистов 9-10 лет. При проведении занятий рекомендуется с одной стороны, избегать отрицательного влияния одного качества на другое, а с другой – использовать их взаимное стимулирование:

1) После скоростных упражнений включать в занятия упражнения на развитие подвижности, поскольку эти два вида упражнений способствуют функциональной координации центральной нервной системы и совершенствованию тренируемого качества;

2) После упражнений на выносливость, выполнять упражнения развивающие скоростные качества, для того чтобы не допустить снижения уровня его развития.

3) Перед использованием упражнений на развитие скорости проводить пробежки с незначительной нагрузкой или гимнастические упражнения для мышц верхних конечностей, чтобы поднять тонус и сделать занятие более результативным.

4) Упражнения на ловкость и координацию движений и отработку техники применять, когда спортсмен полон энергии, т.е в начале основной части. В этом случае имеет место равновесие процессов возбуждения и торможения, а также более высокая точность движений, создаются более благоприятные условия для развития ловкости, координации и овладения тонкостями технических приемов.

Список использованной литературы

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

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

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

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

Подвижная игра «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух равных команд выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

Подвижная игра «Третий лишний»

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.