

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 ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011453  
Набокова Олега Михайловича

Научный руководитель  
ст. преподаватель Руцкой И.А.

**БЕЛГОРОД 2018**

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
Введение .....	3
<b>Глава 1. Теоретические предпосылки исследования</b>	
1.1. Характеристика физической подготовки футболистов .....	5
1.2. Физические качества и методы их развития у юных футболистов ..	10
1.3. Особенности планирования физической подготовки в учебно-тренировочном процессе .....	14
<b>Глава 2. Организация и методика исследования</b>	
2.1. Методы исследования .....	17
2.2. Организация исследования .....	19
2.3. Экспериментальная методика повышения эффективности физической подготовки футболистов в подготовительном периоде .....	20
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение</b>	
3.1. Динамика изменение показателей общей физической подготовки .....	28
3.2. Динамика изменение показателей специальной физической подготовки .....	31
Выводы .....	35
Практические рекомендации .....	36
Список литературы .....	37
Приложения .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Повышение уровня физической подготовки - одна из важнейших задач, которую пытаются решать тренеры на тренировочных занятиях юношеских футбольных команд различного возраста и квалификации в подготовительном и соревновательных периодах.

В настоящее время актуализируется задача подготовки высококвалифицированного резерва для профессионального футбола. Тенденции развития современного российского детско-юношеского футбола определяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Это в полной мере относится и к футболу. Подготовка юных футболистов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию, что, соответственно невозможно без тщательно подготовленного начального этапа подготовки (А.В. Лексаков, А.В. Орлов, 2009).

В связи с вышесказанным, учебно-тренировочный процесс в футболе настоящего времени должен быть построен так, чтобы по его результатам достичь наиболее полного развития необходимых физических качеств у юных футболистов, в значительной мере определяющих общую и специальную подготовку юных футболистов в подготовительном и соревновательных периодах (А.В. Лексаков, А.В. Орлов, 2009, И.Н. Новокщёнов, 2003).

Значимость нашего исследования определяются требованиями развития современного футбола, включающими необходимость разработки и использования эффективных методик физической подготовки футболистов разного возраста. Актуальность работы подчеркивается недостаточным количеством методических разработок и научных исследований, изучающих проблему эффек-

тивного планирования и применения разных методик физической подготовки у юных футболистов в подготовительном и соревновательных периодах.

**Цель работы** состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки футболистов.

**Объект исследования.** Физическая подготовка футболистов.

**Предмет исследования.** Методика физической подготовки футболистов 11–12 лет в подготовительном и соревновательном периодах подготовки.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить этапы подготовки в тренировочном процессе, соотнеся их с общей физической и специальной физической подготовкой.

2. Определить уровень общей физической и специальной физической подготовки футболистов 11-12 лет на начальном и заключительном этапах тренировки.

3. На этапе текущего контроля включить в тренировочный процесс специально разработанные комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки футболистов.

4. Изучить эффективность специально разработанного комплекса упражнений на повышение уровня физической подготовки футболистов.

5. Обосновать достоверность полученных результатов при помощи математико-статистических методов обработки.

6. Разработать практические рекомендации по планированию тренировочного процесса в подготовительном и соревновательном периодах.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что разработанная методика физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки

обеспечит более эффективный прирост общефизических и специальных качеств.

**Новизна исследования** состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента были получены обоснованные данные по совершенствованию физической подготовки юных футболистов в подготовительном и соревновательном периодах.

**Практическая значимость.** Разработанная методика совершенствования физической подготовки футболистов 11-12 лет в подготовительном и соревновательном периодах, может быть использована в тренерской практике для повышения эффективности тренировочного процесса при качественной подготовке спортивного резерва в детско – юношеских командах.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Характеристика физической подготовки футболистов**

Спортивная тренировка представляет собой специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение индивидуально возможных высоких результатов. Данный процесс сложен и, для достижения в нем успеха, необходимо обеспечивать многообразную подготовку спортсменов. Это характерно для каждого вида спортивных игр и для футбола, в частности.

Известные специалисты в области футбола, такие как И.Н. Новокщёнов (2003) считают, что для достижения наиболее высоких спортивных результатов футболисту необходимо обладать разносторонними физическими качествами – силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и гибкостью [21; 10; 27] и дальнейшее развитие перечисленных выше физических качеств предопределяет уровень физической подготовки юных футболистов.

Под физической подготовкой известные специалисты футбола, такие как В.И. Козловский (1997), В.В. Варюшин А.В. Лексаков, А.В. Орлов (2009) понимают общее состояние спортсмена, достигнутое в результате тренировок и они считают, что без хорошей физической подготовки невозможно выполнять те требования, которые игра предъявляет к юным футболистам. При этом характер тренировочных нагрузок определяется спецификой предстоящих соревнований и особенностями самого спортсмена [34, 19,20]. Кроме того, эффективность общефизической подготовки должна влиять на выполнение разнообразных технических и тактических действий [19; 20]. Таким образом, физическая подготовленность – это выработанные в ходе тренировок физические качества спортсмена, которые существенным образом оказывают влияние на рациональ-

ное и качественное выполнение ТТД в процессе игры. Более того, как утверждает известный венгерский теоретик футбола Янош Палфай, физическая подготовленность юных футболистов состоит из сочетания определённых физических качеств, которые в свою очередь являются основой для всех видов подготовки футболистов [20,33].

Физическая подготовка представляет собой важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе подготовки футбольных команд. Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [12]. Физическую подготовку принято подразделять на общую (ОФП) и специальную (СФП) [14; 15; 16]. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органично связаны между собой.

Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания необходимых физических способностей, повышения общей работоспособности. Ее задачами, по мнению Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, являются:

- дальнейшее укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивных играх при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях [38].

Средства, применяемые для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на три взаимосвязанных группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг( упражнения на растягивание) и занятия другими вида-

ми спорта [5].

Применяемые общеразвивающие упражнения должны быть направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки (особенно у детей младшего и среднего возраста).

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освоят основы техники и тактики этих видов. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спортивных и подвижных игр, оказывающие всестороннее воздействие на организм занимающихся. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций различных внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного физического качества. Так, бег по пересеченной местности преимущественно направлен на развитие общей выносливости, ускорения и рывки на коротких отрезках направлены на развитие быстроты, а всевозможные гимнастические упражнения — на развитие необходимой футболисту ловкости [14; 15].

Цель специальной физической подготовки — развитие и совершенствование необходимых физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста [21,22].

Первоочередными задачами специальной физической подготовки в футболе, по мнению Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, В.В. Варюшина, А.В. Лексакова, 2009) являются:

- развитие специальных физических способностей, специфичных для спор-



тивной игры (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, силы, выносливости);

– развитие специальных качеств, обуславливающих успех тактических действий обучаемого футболиста (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т. д.) [38,25,27].

Основная игровая деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых разнообразных действий с мячом и без мяча. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками, поворотами и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения.

Однако следует учесть, что игровая деятельность футболистов состоит не только из прыжков, бега, ходьбы, остановок и поворотов. Движения футболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых невероятных исходных положениях (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные технико-тактические задачи [10,11]. Чем лучше футболисты владеют мячом, мыслят и передвигаются на поле, тем интереснее футбол как зрелище. Поэтому физическая подготовка футболистов должна строиться с учетом характера игровой деятельности футболистов, становясь тем самым фундаментом при совершенствовании технического и тактического мастерства, как отдельных игроков, так и команды в целом.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для футбола. Сюда специалисты включают: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положе-

ния в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра [12; 20; 23; 24 и др.].

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами - набивными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах. Большое место занимают специально отобранные и разработанные подвижные игры и эстафеты, игры с элементами футбола на полях уменьшенных размеров и с уменьшением количества игроков [25].

В.И. Козловский и В.В. Варюшин обращают внимание, что с помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов, а также связок и групп технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами [21,4].

Вместе с тем все специалисты в области футбола (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2001) отмечают, что необходимо единство общей и специальной подготовки в тренировочном процессе. Для этого они должны сочетаться и дополнять друг друга на разных этапах подготовки, поэтому в течение футбольного сезона (года) удельный вес общей и специальной физической подготовки в организации тренировочного процесса должен изменяться [33; 20 и др.].

В годичном тренировочном цикле С.Н. Андреев, В.В. Варюшин рекомендуют вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку [2,4]. Однако, как указывает П.Н. Казаков, в процессе многолетних занятий футболом соотношение

общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства [17].

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста.

## **1.2. Физические качества и методы их развития у юных футболистов**

Для футбола характерно комплексное проявление физических качеств. По мнению большинства специалистов, эффективное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости требует индивидуализированного подхода к воспитанию каждого физического качества [22; 20,27].

Л.П. Матвеев рассматривает силу как способность преодолевать мышечным напряжением механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия [21,22]. В то же время для футболиста особенно важно развивать силу ног, но и в достаточной степени необходимо уделять внимание мышцам шеи, плечевого пояса, туловища, спины, брюшного пресса [25]. Для развития силы у футболистов Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов предлагают использовать следующие методы:

– *Метод кратковременных усилий* характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные, усилия - 90 -100 % от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные, усилия - 80-90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием - 1, число подходов -2-

3, интервал отдыха - 2-5 минут, с субмаксимальным усилием соответственно 2-3 повторения, 3-6 подходов и 3-4 минут.

– *Метод непредельных усилий* – выполнение с 30-50% от максимальных усилий, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10-16, число подходов 3-5, интервал отдыха-2-3 минут.

– *Метод сопряженного воздействия*. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры какого -либо технического приема или его звеньев.

– *Круговая тренировка*. Организуется 6-10 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого обучаемого (по количеству раз, величине отягощения, по времени выполнения). Вначале начинают с 50-60% максимальной нагрузки; по мере повышения уровня подготовленности нагрузку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки [38].

Под быстротой понимают: во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений [14,15].

Для развития быстроты используются следующие методы:

– *Повторный метод*- подразумевает выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота - от 5 до 15-20 секунд. Период отдыха (пауз) между упражнениями должен подготовить спортсмена к дальнейшей тренировочной работе - он колеблется от 30 с до 5 минут в зависимости от характера упражнений и индивидуального состояния юного игрока.

– *Увеличение скорости движущегося объекта*. Например, при обучении за-

держиванию ( ловли) мяча вратарем или остановки мяча полевым игроком.

– *Метод сопряженного воздействия.* Например, перемещения по полю с различными отягощениями, но с рекомендуемыми, для футболистов различного возраста весами и т. п.

– *Выполнение упражнений в затрудненных условиях.* Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, ходьба, бег или прыжки с преодолением сопротивления или использованием амортизатора и т. п.

– *Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью,* например бег под уклон.

– *Круговая тренировка.* Комплексы упражнений должны подбираться так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялись быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

– *Игровой метод.* Выполнение упражнения на быстроту в разнообразных подвижных играх, игровых упражнениях и специальных эстафетах с предметами и мячами.

– *Соревновательный метод.* Выполнение определённых заранее заданий с предельной скоростью в условиях соревнования [14,15].

Выносливость следует рассматривать, как способность противостоять длительное время утомлению [5].

Для воспитания выносливости следует использовать:

– *Переменный метод.* Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

– *Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.* Сокращается время игры, однако необходимо проводить её более интенсивно, в следствии чего увеличивается число применяемых приемов по сравнению с тем, как это имеет место в игре.

– *Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности.* Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

– *Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.* Футболистам приходится последовательно выполнять разнообразные упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях [15].

Под ловкостью понимают способность быстро осваивать новые движения и успешно, координировано действовать в различных условиях и игровых ситуациях [21]. Специалисты считают, что для совершенствования ловкости необходимо овладеть большим количеством новых движений, тогда легче формируются новые навыки [21]. Для развития ловкости применяются такие методы как:

– *Метод усложнения ранее усвоенных упражнений.* Разнообразные виды усложнений достигают изменением исходных положений тела, включением дополнительных движений (сопротивление партнёра и т.д).

– *Метод двустороннего освоения упражнений.* Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также техники игры и совершенствования разнообразных технических приемов ( поочерёдное выполнение «сильной» и «слабой» ногой (для вратарей-рукой).

– *Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях* (по заданию, в ответ на сигналы тренера (свисток - флаг) или партнёра и т.д.).

Для воспитания гибкости используются различные упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Оптимальным методом развития гибкости принято считать комплексное применение активных движений преодолевающего, статического и уступающего характера, которые позволяют формировать нормальные координационные отношения между мышцами-антагонистами. При этом амплитуда укорочения

одних мышц и размах растягивания других приводят к минимальной разнице. Такие соотношения между мышцами-антагонистами обеспечивают прочность в суставах и намного сокращают повреждения мышц [27].

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Тренерам рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапная остановка, изменение направления, повороты, требование проявления максимальной быстроты).

### **1.3. Особенности планирования физической подготовки в учебно-тренировочном процессе**

Повышению физической подготовки способствуют последовательность и систематичность в распределении упражнений на учебно-тренировочном занятии. Упражнения подбираются в зависимости от конкретных задач тренировки, которые решаются индивидуально для каждого футболиста. Задачи эти сводятся к постепенному развитию всех физических качеств-быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков [19,20].

При распределении упражнений рекомендуется руководствоваться следующими положениями. В комплексных и тематических занятиях вслед за разминкой должны идти упражнения общеразвивающего характера. Затем выполняют упражнения на развитие быстроты (старты, повторный бег, эстафеты и пр.). После них идут упражнения, требующие большой координации движений, главным образом упражнения в технике владения мячом. При этом если в занятии ставится задача дать большую нагрузку, то упражнения в технике владения мячом выполняются в высоком темпе. Если же ставится задача совершенствования двигательных навыков, то упражнения выполняются в темпе,

оптимальном для каждого футболиста [10,11].

Вслед за упражнениями, направленными на развитие быстроты и координации движений, применяют упражнения для развития выносливости (длительный бег, игры и игровые упражнения и т. п.). Упражнения для развития силы включают в подготовительную часть занятия или выполняют в начале основной части [27].

В тематических занятиях по технике и тактике Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин и В.В. Варюшин предлагают соблюдать такую же последовательность подбора упражнений. Интенсивность выполнения упражнений в технике владения мячом должна увеличиваться постепенно. Вначале осуществляют произвольные движения с мячом, потом совершенствуют передачи и остановки мяча, затем ведение и, наконец, удары по воротам. Упражнения на тактике используют одновременно с упражнениями в технике владения мячом (в основной части занятия, в его середине или конце). Игры и игровые упражнения с яркой эмоциональной окраской и высокой продуктивностью (закрепление и совершенствование двигательных навыков) включают в конец основной части. В заключительной части занятий выполняют упражнения, способствующие снижению возбудимости (упражнения на расслабление, медленный бег или ходьба босиком по газону) [31,4].

Для развития быстроты занятия проводят в первый и второй дни тренировочного или второй и третий дни межигрового циклов, а при проведении двухразовых занятий в день эти упражнения включают в первое тренировочное занятие.

Занятиям, направленным на совершенствование в технике владения мячом, посвящают первый и второй дни тренировочного, второй и третий дни межигрового циклов. При решении на занятии задач физической или тактической подготовки упражнения в технике отодвигаются на второй план и могут быть включены в любую часть тренировки.

В занятиях с большой нагрузкой упражнения в технике используют как



благоприятный эмоциональный фон для работы высокой интенсивности, а также в целях приближения к игровой обстановке.

Накануне соревнования обычно проводят занятие с малой нагрузкой. Его задача – поддержать на необходимом уровне спортивную работоспособность футболистов. Содержание такого занятия может быть самым разнообразным (различные подвижные игры, упражнения с мячом). Целесообразно в этот день проводить занятия по индивидуальным планам.

Упражнения на развитие выносливости, связанные со значительным утомлением, дают в виде специальных занятий (кроссы, переменный бег и т. п.) или включают в конец основной части занятий.

## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

*Анализ научно-методической литературы* заключался в изучении специализированной отечественной и зарубежной литературы по футболу для определения направления исследования и согласования темы квалификационной работы, после чего разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента.

*Педагогические наблюдения* проводились за физической подготовленностью футболистов 11-12 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Контрольное испытание* проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. Испытания футболистов проходили по тестам Программы для СДЮШОР И ДЮСШ по футболу (Под редакцией Хомутского В.С., 1996).

Для оценки *общей физической подготовки* футболистов были использованы следующие определённые тесты:

1. Бег на отрезке 30 метров. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на отрезке 400 метров. Бег выполняется с высокого старта.
3. Прыжок в длину с места.
4. 6-ти минутный бег

Для оценки *специальной физической подготовки* футболистов были использованы следующие тесты:

1. Бег 30 метров с ведением мяча, мяч можно вести любым способом, де-

лая на отрезке не менее трех касаний мяча не считая остановки за линией финиша. Упражнение считается законченным, когда игрок пересекает финишную черту. Судья фиксирует время старта, количество касаний и время бега.

2. Бег 5 по 30 секунд с ведением мяча выполняется, также как и бег на 30 метров с мячом. Все старты - с места. Время возвращения на старт - 25 секунд. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 секунд) и упражнение повторяется.
3. Удар на дальность. С линии штрафной площадки выполняется два удара правой и левой ногой на дальность любым способом. Измеряется расстояние, которое пролетел мяч в воздухе до первого касания о землю в обозначенном 10-метровом коридоре. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой и окончательный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

*Педагогический эксперимент.* В начале педагогического эксперимента проводилось предварительное тестирование и определение контрольной и экспериментальной группы. Проведение педагогического эксперимента предопределяло учебно-тренировочную подготовку контрольной группы по общепринятой утверждённой программе, а экспериментальной – по разработанной нами. По окончании эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп.

Данные цифрового материала полученного в результате тестирования, в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке[27]. При этом использовались *методы математической статистики* и сравнивались между собой попарно связанные выборки результатов (В.С. Иванов, 1990).

Степень достоверности (Р) выводился по таблице –t критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

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

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в группе футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Белгороде (директор Яковлев В.Н.) под руководством тренера Шесточенко С.А. Занятия и тестирование проводились на поле с искусственным покрытием стадиона МБУ Гимназия №49 города Белгорода

Исследование состояло из трех взаимосвязанных между собой этапов:

На первом этапе (январь-август 2017 года) состоялось практическое знакомство с проблемой физической подготовки футболистов 11-12 лет. Анализировалась специальная литература по совершенствованию физической подготовки юных футболистов. Разрабатывался методологический аппарат исследования и методика проведения тестирования юных футболистов.

На втором этапе (сентябрь 2017 года - ноябрь 2017 года) в процессе педагогического эксперимента проводилось первое (предварительное) контрольное тестирование, которое позволило нам определить исходный уровень физической подготовки юных футболистов на данном этапе и после этого были сформированы контрольная и экспериментальная группа футболистов 11-12 лет. Это позволило говорить о примерном соответствии физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы. Далее на этом этапе проводился педагогический эксперимент.

В процессе педагогического эксперимента на этом этапе занятия проводились четыре раза в неделю (недельный микроцикл) продолжительностью максимум 1,5 час. с последующей календарной или контрольной игрой в воскресенье. Общий объем тренировочной работы составил 84 часа.

Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике совершенствования физической подготовки футболистов 11-12 лет. в соответствии с утверждённой программой МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода.

Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной нами методике с применением подобранных нами специальных упражнений, направленных на дальнейшее совершенствование физической подготовки юных футболистов. Внимание тренера и экспериментатора было направлено на целенаправленное повышение эффективности разработанной нами методики физической подготовки юных футболистов 11-12 лет.

По окончании педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование футболистов 11-12 лет экспериментальной и контрольной группы. Полученные результаты тестирования заносились в специальный журнал учебной группы.

Третий этап (январь - февраль 2018 года) результаты проведённого нами педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде дипломной работы.

### **2.3. Экспериментальная методика повышения эффективности физической подготовки футболистов в подготовительном периоде**

В подготовительном периоде у футболистов 11–12 лет тренировочный процесс был построен согласно определенного цикла подготовки с футболистами на основе Программы по футболу (В.С. Хомутской, 1996) и утверждённой программы МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода и имел следующее тематическое содержание:

#### *Понедельник:*

Применение средств активного отдыха, различных восстановительных процедур, совершенствование индивидуального технического и тактического мастерства игроков, не принимающих участие в прошедшей игре.

*Вторник:*

Теоретическое занятие – разбор и анализ командных, групповых и индивидуальных действий прошедшей игры (продолжительность занятия -45 минут);

Совершенствование индивидуального технического мастерства каждого футболиста (с учетом слабых и сильных сторон его подготовки) (продолжительность занятия 90 минут). Интенсивность выполнения упражнений – средняя.

*Среда:*

Скоростно-силовая подготовка. Различные упражнения с небольшими отягощениями, разнообразные прыжковые упражнения, «гладкий» бег по беговой дорожке (10 мин). Интенсивность выполнения упражнений – большая.

Технико-тактическая подготовка для полевых игроков групп атаки и защиты. Упражнение «комбинация «стенка», с последующим ударом по воротам, различные игровые упражнения 3 на 3; 4 на 3; 3 на 2 (продолжительность занятия 90 минут). Вратари занимаются отдельно от полевых игроков по отдельной программе. Интенсивность выполнения упражнений – большая.

*Четверг:*

Совершенствование различных технических приёмов игры с учетом занимаемого места в команде (амплуа) - (продолжительность занятия 90 минут). Вратари занимаются отдельно от полевых игроков по отдельной программе. Игроки группы нападения совершенствуют приёмы остановки, ведения мяча с последующим ударом по воротам из различных положений и расстояний. Игроки группы защиты совершенствуют навык выбора места, опеки игроков и ведения единоборств с сопротивлением и без сопротивления. Интенсивность выполнения упражнений – малая.

*Пятница:*

Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка) (продолжительность занятия 90 минут).

Интенсивность выполнения упражнений – средняя.*Суббота:*

Командная, индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование командных, групповых и индивидуальных действий игроков при различных розыгрышах угловых, штрафных и свободных ударов- (стандартных положениях) - (продолжительность занятия 80 минут). Интенсивность выполнения упражнений – малая.

*Воскресенье:*

Установка на предстоящую календарную игру. Выезд на календарную или товарищескую игру (80 минут). Время календарных игр для юношеских команд 11-14 лет согласно Методическим рекомендациям Технического комитета Российского футбольного союза, Межрегиональной Ассоциации по футболу (МОА) «Черноземье» по футболу, Белгородской региональной общественной организации «Федерация футбола», Местной Общественной Организации «Федерация футбола» города Белгорода не должно превышать 80 минут (два тайма по 40 минут каждый с 15 минутным перерывом между таймами и без дополнительного времени для определения победителя матча. Для определения победителя матча игроки обеих команд выполняют серию (по 5 ударов) 11-ти метровых ударов до первого промаха после того, как была выполнена серия ударов и команды выполняют последовательно по одному удару (Регламенты всероссийских соревнований среди юношеских команд различного возраста – Российский Футбольный Союз, Межрегиональная Общественная Ассоциация «Черноземье» по футболу, Белгородская Региональная Общественная Организация «Федерация футбола», Местная Общественная Организация «Федерация футбола» города Белгорода).

На основе перечисленных выше требований Российской Программы к учебно-тренировочному процессу (1996) нами был разработан комплекс специальных упражнений по методу «круговая тренировка». Комплекс использовался при проведении занятий с футболистами экспериментальной группы.

Среда (продолжительность занятия 45 минут). Интенсивность- большая. В перерывах между упражнениями (в паузах) выполняется жонглирование мяча на месте и в движении и передачи с партнёром в парах на точность выполнения в одно-два касания.

Скоростная подготовка. (20 минут). Интенсивность выполнения упражнений -большая.

- медленный бег по футбольному полю (2 круга).
- короткие рывки с места на 10-15 метров;
- рывок на 5-7 метров из различных положений - сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения);
- ускорение по наклонной плоскости вниз 30-40 метров;
- челночный бег 4 по 20 метров - 3 серии;
- медленный бег по футбольному полю 1 круг с ведением мяча правой и левой ногами.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку. (25 минут). Интенсивность выполнения упражнений -большая.

Режим работы: организуются 7 станций для выполнения, время работы на каждой станции 1 минута, пауза отдыха между работой на каждой станции 1,5 минут.

1 станция - круговые вращения туловища в правую и левую стороны с блином от штанги или грифом весом не более 10 килограммов.

2 станция - жим грифа штанги лежа на спине двумя руками от груди.

3 станция – приседание в полный присед с дальнейшим отталкиванием двумя ногами и выпрыгиванием вверх.

4 станция – различные упражнения для укрепления брюшного пресса.

5 станция - прыжки толчком одной и двумя ногами через барьеры, конусы, фишки.

6 станция - наклоны туловища вперед, назад в правую и левую стороны.

7 станция - упражнения для задней поверхности ног.



Пятница (продолжительность занятия 135 минут). Интенсивность выполнения- средняя. В перерывах между упражнениями (в паузах) выполняется жонглирование мяча на месте и передачи с партнёром в парах на точность выполнения.

Специальная выносливость (75 минут). Интенсивность выполнения- средняя.

Бег по футбольному полю 3 круга. Третий круг - с ведением мяча.

– рывок 30–40 метров из положения стоя - 3 серии – обратно – легко бегом;

– жонглирование мячом в парах на месте и в движении -1 минута;

– рывок 30–40 метров из положения стоя с ведением мяча - 3 серии – обратно – легко бегом;

– жонглирование мячом на месте и в движении -1 минута;

– рывок 30–40 метров из положения стоя в парах с передачами мяча - 3 серии – обратно – легко бегом;

– жонглирование мячом в парах на месте и в движении -1 минута;

– бег по футбольному полю 2 круга с ускорениями в 30 метров;

– жонглирование мячом на месте и в движении, передачи в парах -5 минут.

– игра в футбол 5 на 5 на ограниченном участке поля (30 на 20 метров) с прессингом по всему полю.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку (60 минут). Интенсивность выполнения упражнений - средняя.

Режим работы 10 станций, время работы на каждой станции 1 минут, пауза отдыха - 1,5 минуты, продолжительность круга 25 минут, отдых между кругами - 10 минут. Отдых между 1 и 2 кругом - 10 минут.

1 станция - приседание и выпрыгивание с весом не более 10 килограммов (кг),

2 станция - толчок грифа штанги двумя руками от груди не более 10 ки-

лограммов (кг),

3 станция - наклоны туловища вперёд и в стороны с весом не более 10 килограммов (кг),

4 станция - прыжки вверх толчком одной и двумя ногами с весом не более 10 килограммов (кг),

5 станция - упражнение на укрепление брюшного пресса с весом не более 10 килограммов (кг),

6 станция - прыжки вверх на двух ногах с весом не более 10 килограммов (кг),

7 станция - приседания с грифом штанги или со штангой не более 10 килограммов (кг),

8 станция - упражнения для укрепления мышц спины с весом не более 10 килограммов (кг),

9 станция - серии прыжков через скамейку толчком одной или двумя ногами с весом не более 10 килограммов (кг),

10 станция - отжимание от покрытия пола в упоре лёжа двумя руками.

В тренировочном процессе контрольной группы применялись следующие упражнения: -короткие рывки 10-15 метров; - рывок 25–30 метров; челночный бег (5x10 метров, 3x20 метров); прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной); многоскоки на левой и правой ноге; прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на скакалке; сидя, ноги закреплены, сгибать и разгибать туловище; из положения виса на перекладине достать ногами перекладину.

### Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Динамика изменение показателей общей физической подготовки

В результате проведения педагогического эксперимента нами были получены ряд данных, которые отражают динамику общей физической подготовки футболистов в подготовительном периоде. Рассмотрим показатели футболистов в тесте «прыжок в длину» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 1).

Таблица №1

Показатели в тесте «прыжок в длину»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ № 6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (сантиметров)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	222,9 ± 1,4	226,2 ± 0,52	P<0,05
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	221,4 ± 1,5	223,4 ± 0,8	P>0,05

В таблице № 1 представлены результаты, которые свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей в тесте «прыжок в длину» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели возросли с 221,4 до 223,4 сантиметров, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение со 222,9 до 226,2 сантиметров. При этом следует отметить, что у футболистов экспериментальной группы улучше-

ние показателей в тесте «прыжок в длину» было статистически достоверным ( $P < 0,05$ ).

Далее рассмотрим показанные цифровые показатели футболистов в тесте «бег 30 метров» и их изменение к окончанию нашего педагогического эксперимента (см. табл. 2).

Таблица №2

Показатели в тесте «бег 30 метров»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (секунд)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	$4,65 \pm 0,03$	$4,57 \pm 0,03$	$P < 0,05$
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	$4,63 \pm 0,01$	$4,58 \pm 0,02$	$P > 0,05$

Приведённые результаты в таблице № 2, свидетельствуют о том, что произошло некоторое изменение показателей в тесте «бег 30 метров» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели улучшились с 4,63 до 4,58 секунд, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение с 4,65 до 4,58 секунд. Следует отметить, что у футболистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «бег 30 метров» было статистически достоверным ( $P < 0,05$ ).

Рассмотрим показанные результаты у футболистов в тесте «бег 400 метров» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 3).

Показатели в тесте «бег 400 метров»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (секунд)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	$65,6 \pm 0,2$	$64,8 \pm 0,2$	$P < 0,05$
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	$67,6 \pm 0,3$	$67,1 \pm 0,4$	$P > 0,05$

В таблице №3 представлены полученные результаты, которые свидетельствуют об улучшении показателей в тесте «бег 400 метров» у футболистов экспериментальной группы. По ним выявлено улучшение показателей футболистов с 65,6 до 64,8 секунд, которое являлось статистически достоверным ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе показатели в процессе педагогического эксперимента изменились с 67,6 секунд до – 67,1 секунд.

Рассмотрим полученные показатели юных футболистов в тесте «бег 6 мин» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 4).

Показатели в тесте «бег 6 минут»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (метров)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	1016 ± 10,4	1095 ± 8,9	P<0,05
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	1020 ± 9,5	1080 ± 7,2	P>0,05

Полученные в результате тестирования цифровые показатели, представленные в таблице №4, свидетельствуют об улучшении времени пробегания в тесте «бег 12 минут» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели возросли с 1020 до 1080 метров, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение с 1016 до 1095 метров. Отметим, что только у футболистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «бег 6 минут» было статистически достоверным (P<0,05).

На основании полученного цифрового материала можно сделать заключение, что разработанная нами методика позволила более эффективно повысить общую физическую подготовку футболистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные (P<0,05) изменения по различным видам тестирования общей физической подготовки футболистов.

### 3.2. Динамика изменение показателей специальной физической подготовки

В процессе проведенного нами педагогического эксперимента были получены ряд объективных данных, отражающих динамику специальной физической подготовки футболистов 11-12 лет в соревновательном периоде. Рассмотрим полученные цифровые показатели футболистов в тесте «бег 30 метров с ведением мяча» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 5).

Таблица №5

Показатели в тесте «бег 30 метров с ведением мяча»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (секунд)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	5,45 ± 0,04	5,39 ± 0,05	P<0,05
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	5,47 ± 0,05	5,30 ± 0,04	P>0,05

Результаты, представленные в таблице №5, свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей в тесте «бег 30 метров с ведением мяча» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели улучшились с 5,47 до 5,3 секунд, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение с 5,47 до 5,30 секунд. Следует отме-

тять, что у футболистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «бег 30 метров с ведением мяча» было статистически достоверным ( $P < 0,05$ ).

Рассмотрим показатели футболистов в тесте «5 по 30 метров с ведением мяча» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 6).

Таблица №6

Показатели в тесте «5 по 30 метров с ведением мяча»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (секунд)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов(10 футболистов)	$29,2 \pm 0,2$	$26,8 \pm 0,08$	$P < 0,05$
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	$29,4 \pm 0,13$	$28,1 \pm 0,07$	$P > 0,05$

Результаты, представленные в таблице №6, свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей в тесте «5 по 30 метров с ведением мяча» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели возросли с 29,4 до 28,1 секунд, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение с 29,2 до 26,8 секунд. Следует отметить, что у футболистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «5 по 30 метров с ведением мяча» было статистически достоверным ( $P < 0,05$ ).

Рассмотрим показатели футболистов в тесте «удар по мячу на дальность» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента (см. табл. 7).



Показатели (цифровые) в тесте «удар по мячу на дальность»  
футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
в процессе эксперимента, (метров)

Название наблюдаемой группы	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Достоверность различий
Экспериментальная группа футболистов (10 футболистов)	62,4 ± 1,2	65,8 ± 0,8	P<0,05
Контрольная группа футболистов(10 футболистов)	63,5 ± 0,7	65,7 ± 0,5	P>0,05

Результаты, представленные в таблице №7, свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей в тесте «удар по мячу на дальность» у футболистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе занимающихся показатели возросли с 63,5 до 65,7 метров, а в экспериментальной – выявлено более значительное улучшение с 62,4 до 65,8 метров. Необходимо отметить, что только у футболистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «удар по мячу на дальность» было статистически достоверным (P<0,05).

На основании полученных показателей можно сделать заключение, что разработанная методика позволила более эффективно повысить специальную физическую подготовку футболистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные (P<0,05) изменения по различным видам тестирования специальной физической подготовки футболистов 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 (группа тренера Шесточенко С.А.).

## ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента с футболистами 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода позволили нам сделать следующие выводы:

1. Планирование физической подготовки юных футболистов требует постоянного совершенствования на основе результатов современных научных и педагогических исследований. В специальной литературе по актуальным вопросам подготовки юных футболистов не уделяется должного внимания особенностям физической подготовки в подготовительном периоде.

2. Теоретический анализ позволил нам разработать методику совершенствования тренировочного процесса в подготовительном периоде футболистов 11–12 лет. Она предполагала использование повторного и сопряженного методов для развития специальной быстроты, метода круговой тренировки в специальной силовой подготовке и переменного метода для повышения специальной выносливости.

3. Организация и проведение эксперимента позволила выявить достоверное ( $P < 0,05$ ) улучшение физической подготовленности футболистов 11–12 лет экспериментальной группы. В контрольной группе был отмечен более низкий уровень специальной быстроты, специальной силовой подготовки и специальной выносливости.

4. Было установлено, что методика совершенствования физической подготовки в экспериментальной группе оказала положительный эффект на состояние общефизической подготовки. При этом динамика показателей в тестах, оценивающих быстроту, выносливость и силу являлась статистически достоверной ( $P < 0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предлагаемая разработанная нами методика физической подготовки юных футболистов в подготовительном и соревновательном периодах позволяет рекомендовать тренерам детских и юношеских команд учитывать:

- необходимость осуществления предварительного планирования каждого тренировочного занятия, для развития физической подготовленности с учётом его структуры и своевременном введении комплексов специальных упражнений для развития физической подготовленности юных футболистов которые должны иметь разную направленность

- необходимо разработать и включать в тренировочный процесс упражнения футбольного характера на развитие: специальной выносливости, силы мышц ног и рук, быстроты. Было разработано три комплекса специальных упражнений, они сменяли друг друга по недельным микроциклам.

- применять повторный и сопряженный метод для развития быстроты;

- применять метод круговой тренировки в силовой подготовке;

- применять переменный метод для развития специальной выносливости.

- в процессе контроля было выявлено, что показатели специальной физической подготовленности юных футболистов достигли или превысили уровень нормативных показателей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. [Текст] –М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. [Текст] – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
3. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста [Текст] / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
4. Варюшин В.В. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / Варюшин В.В. // Теория и практика физической культуры. 1993.- №5. - С. 6-7.
5. Аркадьев Б.А. Футбол на всю жизнь. [Текст] - К.: Веселка 1989. – 78 с.
6. Банников, С.Е. Играйте в футбол [Текст] / С.Е. Банников. — Екатеринбург, 2006, 103 с.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. [Текст] — Киев: «Здоров'я», 1987.- 223 с.
8. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов [Текст] / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.
9. Бернштейн В.К. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. [Текст] — М.: Медицина, 1996.-168 с.
10. Веревкин, М.П. Мини-футбол в школе [Текст] / М.П Веревкин. — М.: Спорт Академ Пресс, 2004, 100 с.
11. Голомазов С.В. Теория и практика футбола. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совер-

- шенствования точности действий с мячом. [Текст] – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с
- 13.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.
- 14.Джармен Д. Футбол для юных. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, - 1982. – 61 с.
- 15.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1966.
- 16.Зациорский, В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте [Текст] / В. И. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 2004. - 179 с.
- 17.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 164 с.
- 18.Казаков П.Н. Футбол. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
- 19.Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма: Учебник для студентов педагогических институтов. [Текст] — М.: «Просвещение», 1986.—287с.
20. Лексаков А.В., Орлов А.В. Особенности совершенствования скоростно-силовой подготовленности игроков в мини-футболе / Лексаков А.В., Орлов А.В. // Теория и практика физической культуры. - №3. -2009. - С.29.
21. Лексаков А.В., Орлов А.В. Некоторые аспекты психической регуляции совершенствования скоростно-силовой подготовленности в мини-футболе / Лексаков А.В., Орлов А.В. // Вестник спортивной науки. - №3. -2009. - С.28-32.
- 22.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. [Текст] — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
24. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. [Текст] / Т. В. Михайлова. - М.: Физ. культура, 2009. - 288 с.
25. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 240 с.
26. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации [Текст] / И. Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.
27. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] — М: «Физкультура и спорт», 1970. — 469 с.
28. Основы математической статистики / Под ред. В.С. Иванова. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 176 с.
29. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболиста. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
30. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст] / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
31. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2004. - 808 с.
32. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
33. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.
34. Подготовка молодого футболиста (пер. с венг.) [Текст] / Под ред. Я. Палфай. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.

35. Подготовка футболистов [Текст] / Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
36. Рогальский Н.М., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. – [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
37. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. [Текст] – Киев: «Здоровья», 1988. – 256 с.
38. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 108 с.
39. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) [Текст] / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – М.: Просвещение, 2007. – 310 с.
40. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
41. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека. [Текст] – Тула: РИО ТППО, 1997. – 201 с.
42. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. Хомутского В.С. [Текст] – М.: Российский футбольный союз, 1996. – 96 с.
43. Харре Д. Учение о тренировке. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
44. Хеддерголт К.-Х. Новая футбольная школа. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
45. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 204 с.
46. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
47. Чанади А. Футбол. Тренировка (пер. с венг.). [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
48. Ченегин В.М. Медико-биологические основы подготовки юных

- спортсменов. [Текст] – Волгоград: 1983. – 186 с.
- 49.Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов (пер. с нем.).  
[Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.
- 50.Юный футболист: Сборник / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сушилина.  
[Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.
- 51.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. [Текст] /А.М.Якимов –  
М.- Медицина, культура и спорт,1992



# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Рабочая программа по футболу для тренировочной группы 1-го года  
обучения МБУДО ДЮСШ №6 города Белгорода  
Возраст 11-12 лет**

Рабочая программа по футболу для тренировочной группы 1-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «футбол», разработанной группой тренеров-преподавателей МБУДО ДЮСШ №6 города Белгорода, утвержденной педагогическим советом (Протокол №4 от 04.06.2015г.)

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Программа предусматривает летние каникулы 42 дня для укрепления здоровья в оздоровительном лагере, занятий другими видами спорта и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (с учётом календарных игр первенства Белгородской области по футболу) с 01.07 по 11.08. 2017 г.

Программа рассчитана на 368 часов, в том числе на контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоцио-

нальный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходящие для развития отдельных физических качеств и способностей:

Спортивные качества	11 лет	12 лет
Ловкость	Целенаправленное развитие	
Координация	Целенаправленное развитие	Целенаправленное развитие
Равновесие	Целенаправленное развитие	
Гибкость	Целенаправленное развитие	
Быстрота	Интенсивное развитие	
Нарастание скорости движений	Интенсивное развитие	
Сила	Интенсивное развитие	Интенсивное развитие
Развитие скоростно-силовых качеств	Наиболее высокий темп развития	Наиболее высокий темп развития
Выносливость общая		Интенсивное развитие
Выносливость скоростная		
Реакция на движущийся объект		Интенсивное развитие
Работоспособность		Интенсивное развитие
Реакция на движущийся объект		
Интенсивное формирование систем организма	Основной период	Основной период

Легко овладевает простыми формами движения	Целенаправленное развитие	Целенаправленное развитие
Начальное обучение техники		Целенаправленное развитие
Школа футбола	Основной период	Основной период
Лучший возраст обучаемости		Основной период

В возрасте 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела – «второе втягивание». К 12 годам достигается 86 % от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В этот период так же координация развивается достаточно хорошо. Нередко развитие сердце отстает от увеличения размеров тела.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигаются наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Основные требования предъявляемые к занятиям футболом таковы:

1. Обучение или совершенствовании должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонними (оздоровительными, образовательными, воспитательными).
5. Задачи тренировки должны быть конкретными.
6. Больше трех задач в тренировки не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени.

8. Основная – 70-80% времени.
9. Заключительная – 5-10% времени.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику три раза в год.

**Цель программы:**

Овладение основами техники, тактики, физическая подготовленность.

**Основные задачи программы на данном этапе:** формирование двигательных умений.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно - тренировочных группах. Контрольное тестирование.
2. Продолжение содействию гармоничному формированию организма занимающихся , укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон.
3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде

и к старшим товарищам.

В Программе деятельности предусмотрены (вне сетки часов):

- проведение родительских собраний
- беседы с врачами и лучшими спортсменами города
  - работа с детьми ассоциативного поведения
  - экскурсии, просмотр матчевых встреч ведущих команд и др.

**Этап начальной спортивной специализации (Т 1 г.о.):**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- подготовка и выполнение нормативов III юношеского разряда
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований

## **Приложение2**

### **Основные правила проведения занятия.**

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Структура комплексных тренировок сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

### **1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки**

#### Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата. •
2. Дыхательные упражнения.

### **2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

#### Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением

ем сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: / "Охотники и утки" или "мяч по кругу".
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки**

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
  2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
  3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
  4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.



## Схема

**размещения «станций» на футбольном поле при проведении занятий по методу «круговой тренировки» с футболистами 11-12 лет МБУ ДО ДЮСШ №6 города Белгорода (тренер Шесточенко С.А) в процессе эксперимента**

## 1 вариант проведения

Станция1	Станция2	Станция3	Станция4	Место разминки
Станция5	Станция6	Станция7	Место разминки	Место занятий вратарей

## 2 вариант проведения

Станция1	Станция2	Станция3	Станция4	Станция 5
Станция6	Станция7	Станция8	Станция 9	Станция 10

