|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Основная компоновка.png** | **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  **«Российский государственный социальный университет»**  **Филиал РГСУ в г. Клину Московской области** | |

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность: "Физическая культура"**

**Квалификация (степень): бакалавр**

**Выпускная квалификационная работа**

Тема: Планирование и контроль физической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации

Обучающийся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зубкова Александра Сергеевна

подпись

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Акатова Н.С. |
| подпись (фамилия, инициалы) |

Научный руководитель:

канд. псих. наук, доцент

|  |
| --- |
|  |

ВКР допущена к защите «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Директор филиала РГСУ в г. Клину

Доктор экономических наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Лунева

подпись

Клин, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc94540988)

[ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 7](#_Toc94540989)

[1.1. Возрастные характеристики физического развития и подготовки молодых футболистов 7](#_Toc94540990)

[1.2. Методика физической подготовки молодых футболистов на этапе начальной специализации 12](#_Toc94540991)

[1.3. Планирование построения тренировочной работы в юношеском футболе 20](#_Toc94540992)

[ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 33](#_Toc94540993)

[2.1. Методы и организация исследования 33](#_Toc94540994)

[2.2. Стратегия учебного плана для планомерного физиологического развития молодых спортсменов в самом начале их профессиональной специализации 36](#_Toc94540995)

[2.3. Результаты исследования и их анализ 42](#_Toc94540996)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 50](#_Toc94540997)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 55](#_Toc94540998)

# ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в футболе явно обозначились новые тенденции в том, что касается самой структуры, формата спорта. Главным образом, это касается областей активности игроков и их движений, а именно быстроты исполнения технических действий, сглаживания специализаций и нарастания возможностей по замене одного игрока на другого. Разумеется, для этого необходим больший объем движений и скоростная натренированность. Игроки чаще и более удачно импровизируют на поле в рамках заранее спланированных групповых действий на поле.

Поскольку влияющих на результат аспектов так много, строить учебно-тренировочную программу нужно с прицелом на прокачивание разнообразных функциональных сторон игроков, и одним из главных и наиболее значимых из них выступает соотношение характеристик системы тренировок.

Так, принимая во внимание временной аспект тренировочного процесса, уровень подготовки игрока, а также и наличие текущих и стратегических задач, необходимо подстраивать и соотношение аэробных и анаэробных тренировок с преобладанием того или иного типа.

Не стоит забывать и о том, как важно хронологическое расположение тех или иных элементов тренировочной системы. Всякая подобная система зависит от общей задачи подготовки целой команды: это может быть конкретная игра, а может быть и короткий или продолжительный турнир, например, чемпионат по футболу. В соответствии с этим необходимо создавать и соответствующие этой задаче условия, которые бы могли помочь команде максимально развить свою способность к взаимодействию в границах базовых действий.

В настоящий момент все актуальнее становится задача подготовки самого качественного резерва для профессионального футбола. Его тенденции говорят о необходимости длительной и неутомимой работы по подготовке кадров, и эта задача требует улучшения системы планомерного развития мастерства. Футбол в этом смысле не уступает другим соревновательным видам спорта.

Тренировка молодых футболистов должна строиться на базе логичной и естественной преемственности методической основы, которая бы обеспечивала повышение квалификации и качественный рост функциональных способностей, а также их соответствующее проявление, но не без как следует проведенного на этапе тренировок подготовительного процесса.

Актуальность исследования. Исходя из тенденций, наблюдаемых в спорте в настоящее время, необходим плавный и рассчитанный на долгие годы метод приготовления профессиональных кадров, и этот факт диктует важность систем построения спортивного резерва.

Это прямо касается и футбола, где одной из главных проблем остается на сегодняшний день подготовка качественных спортивных кадров. Тренировка у молодежи по необходимости обязана быть основана на разумной системе, и она должна наследовать методы предшествующих спортивных поколений, чтобы в самом эффективном порядке обеспечивать рост функционала физиологии и его должную реализацию на поле.

В свете решения этой задачи система подготовки молодых футбольных кадров должна делать особый акцент на этапе начальной специализации, когда будущим футболистам еще от 10 до 13 лет. Поэтому особую важность получает поиск решения задачи персонализации и дифференциации развития физической формы спортсменов. Здесь затрагивается и сам механизм развития компонентов физиологической подготовки, и определение хода адаптационных процессов.

Логично, что уже ступень предварительной тренировки ставит перед всем тренерским составом задачу выявления личных характеристик юниоров. И еще один важный нюанс должен быть обязательно учтен в ходе оформления систем развития двигательных функций на этапе специализации. Речь идет об аспектах возрастной зрелости организма, то есть во многом об учете самых сензитивных периодов становления физических систем детей.

На сегодняшний день крайне выпукло обозначилась срочная потребность в улучшении всей структуры подготовки кадрового резерва в футболе, которая во многом проистекает из общих тенденций спорта в XXI веке и необходимости в более разумных методических основах подготовки спортсменов во все годы на протяжении длительного процесса обучения и тренировки, особенно в процессе начальной специализации.

Эту задачу в своей деятельности решали Ю.И. Смирнов, О.Б. Лапшин, О.К. Альябев, В.П. Губа, А.Ш. Шаргаве, В.Ю. Комков, В.В. Николаенко, Э.А. Кубеков, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, Г.А. Лисенчук, Ю.В. Ермолов и др.

В этой связи одним из самых многообещающих методов формирования системы подготовки спортсменов может считаться блочно-модульная методика тренировочных нагрузок. В то же время многие вопросы этой проблемы пока не разработаны в полном объеме. Эти положения являются основанием для актуализации настоящей работы.

**Объект исследования** — процедура развития физической подготовки юных футболистов.

**Предмет исследования** — средства физической подготовки на начальном этапе специализации у будущих кадровых футболистов.

**Цель исследования** — улучшение процедур физической подготовки на этапе начальной специализации у воспитанников кадровых учреждений.

В данной работе были решены такие **задачи:**

1. Исследовать влияние возрастных физических характеристик на общую и потенциальную подготовленность молодых спортсменов
2. Определить нюансы физической подготовки спортсменов на этапе начальной специализации
3. Изучить создание плана осуществления тренировочного процесса среди футбольных юниоров
4. Рассмотреть планирование и контроль физической подготовки юниоров на этапе начальной специализации
5. Осуществить создание плана физической тренировки юных спортсменов в возрасте от 10 до 11 лет и проанализировать результаты

**База исследования:** футбольная секция ЧУОО Школа «Васильевский лицей».

**Теоретическая значимость** работы состоит в сведении воедино материалов по задаче разработки системы планирования и контроля физической тренировки молодых спортсменов на этапе начальной специализации, а равно и создании возможности использования результирующего материала в различных дальнейших работах по этой теме.

**Практическая значимость**. Практические данные и рекомендации в связи с задачей подготовки и анализа системы физического развития юниоров на этапе начальной специализации, а также выборка способов диагностики и общий комплекс тренировочных действий для повышения уровня физической подготовки юных спортсменов может пригодиться тренерам и педагогам. Кроме того, эти данные могут быть нужны студентам и специалистам в работе с молодыми футболистами. Выводы работы могут применяться в ежедневном тренировочном процессе для молодежи в футболе.

# ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

## 1.1. Возрастные характеристики физического развития и подготовки молодых футболистов

Долгосрочный процесс обучения специфическим навыкам, необходимым в футболе, и физической подготовки может увенчаться успехом лишь в том случае, когда на каждом его этапе учитываются возрастные характеристики и специфика развития физиологических систем организма каждого конкретного спортсмена, а также темп освоения им необходимых двигательных навыков.

В наши дни уже никто не станет спорить с тем, что успех в подготовке квалифицированных кадров в любом виде спорта нужно закладывать еще тогда, когда будущий спортсмен еще только начинает свой путь. Неудивительно, что многие эксперты из разных сфер проявляют живой интерес к процессам роста и развития, протекающим в растущем человеческом теле [[1]](#footnote-1).

Проведено большое количество различных исследований для рассмотрения анатомических, биохимических, психологических и других процессов, на основании которых было проанализировано возрастное развитие физических способностей детей и молодежи, особенности развития двигательных способностей в различных спортивных видах. В нескольких исследованиях с учетом школьников разных возрастов было рассмотрено естественное развитие физической активности, изучая такие движения, как бег, прыжки, метание и др.

Исследователи выяснили, что скорость природного овладения качествами и навыками различается в разном возрасте. Это важное заключение необходимо учитывать при построении системы тренировок в каждом конкретном случае, и важно при этом различать единократную и многократную нагрузку.

Важно также помнить, что если молодой организм будет тренироваться в различных равносильных и одновременно действующих программах, которые в основе своей базируются на краткосрочном воздействии (таковы тренировки на выносливость и координацию движений), то адаптация произойдет на низком и одинаковом уровне ко всем из них. При этом оптимальный уровень адаптации к каждому из этих воздействий не будет достигнут.

Если же одна из программ начинает лидировать по интенсивности и силе воздействия, то организм спортсмена естественным образом адаптируется к ней больше остальных за счет менее интенсивных программ и методик.

В таком случае более узкая специализация тренировок с явным акцентом на одну из систем даст более однобокое развитие, зато и эффективность в такой системе окажется самой впечатляющей. Однако для достижения этих итогов на протяжении нескольких лет практики необходимо строго учитывать возрастные и личные характеристики организма юниора.

Это соображение помогает разумно управлять процедурой спортивного отбора и специализации, составлять план и выбирать средства тренировки, определять оптимальные объемы учебной и спортивной нагрузки, планировать потенциальные успехи игрока. Каждый возраст отличается своей динамикой развития и структурными особенностями различных систем, которые меняются в процессе тренировок[[2]](#footnote-2).

Взросление разных систем организма проходит по-разному. На каждой из возрастных ступеней следует видеть отдельные характерные черты, физические метаморфозы и морфологические отличия.

Общепринятая теория физической подготовки делит возраст от 7 до 18 лет на три основных стадии: школьный возраст (от 7 до 11), средний возраст (от 11 до 15) и юношеский возраст (от 15 до 18).

Младший школьный возраст отмечен равномерным ростом всего опорно-двигательного базиса организма. Костная ткань школьника еще мягкая, и кости могут искривиться от слишком сильной нагрузки, есть риск искривления в грудном и шейном отделах позвоночника.

Связки и сухожилия также еще очень эластичны. Детские мышцы очень тонкие и содержат мало белка и липидов. В возрасте от 11 до 15 лет все органы и системы продолжают развиваться. В это время наступает период половой зрелости. В результате происходит бурное перестраивание работы всех систем и органов. Рост и вес организма значительно увеличиваются.

С ростом мышц увеличивается и физическая сила, при этом быстрее всего она растет в течение года после наибольшего увеличения веса. Формируется на этот момент и скелет, выправляется кривизна позвоночника, мускулы и связки становятся похожими на взрослые. У подростков стремительно растут в длину трубчатые кости рук и ног, вытягиваются в длину позвонки.

Примерно после 15 лет позвонки окостеневают, кость грудины срастается с ребрами. Позвоночник обретает полноценную прочность, а грудная клетка все еще растет вширь. Однако эти важнейшие кости уже достаточно прочные и при необходимости могут выдерживать даже сильную нагрузку, не изгибаясь и без риска сломаться.

На этой же стадии развития окостеневает и большая часть скелета. Но для полного завершения этого процесса необходимо очень много времени: к концу он подходит только уже к 25 годам.

Сравнивая две группы детей возраста от 10 до 14 лет, в одной из которых были футболисты, а в другой обычные школьники, по ряду характеристик, дуэт ученых Н. И. Савостьянова и Т. И. Титова выяснили следующее.

Как показали данные, рост у всех испытуемых в группе футболистов был больше, причем в крайних значениях возраста различия максимальны. Все дело в том, что увеличение роста у ребят-футболистов происходит менее плавно: на этапе от 10 до 11 лет прирост очень мал, поскольку происходит адаптация тела к нагрузкам, а вот после 11 лет начинается интенсивный рост тела, и к 12 годам темпы в обеих группах совпали, а вот к 13 или 14 годам футболисты по темпам прироста показателя длины тела опередили ребят из другой группы.

Таким образом, у молодых футболистов отмечены два скачка роста в 11 и в 13 лет, тогда как у обычных школьников, которые футболом не занимаются, в этот период изменение роста происходит равномерно.

Эту же закономерность исследователи обнаружили и в отношении длины нижних конечностей. От 10 до 11 лет ноги растут медленнее среднего, около 12 лет темпы прироста выравниваются, и затем ноги растут очень быстро до 14 лет и далее. При этом у детей, которые не ходят регулярно на футбол, темпы роста длины нижних конечностей равномерны во всех возрастах.

У младших школьников сердце еще не работает на полную. Чтобы тело в покое было обеспечено кислородом, необходим повышенный темп работы — на уровне от 85 до 90 ударов в минуту.

При спортивной нагрузке сердце и сосуды работают еще напряженнее, на каждое сердечное сокращение в тело поступает меньше кислорода, чем получит взрослый. Но при этом крупные сосуды у школьников лучше растягиваются, а в капилляры помещается больше крови, поэтом процессы окисления идут более интенсивно, и восстановление занимает меньше времени.

Сердечно-сосудистая система также сильно изменяется в период от 12 до 15 лет. В это время перемены в работе системы очень хорошо заметны. Быстро растут желудочки, особенно левый. Если в 12 лет объем органа равен в среднем 460 мл, то в 15 лет он уже значительно больше — свыше 600 мл.

У младших школьников уже вполне складывается морфология нервной и дыхательной систем. Нервная система в этот период склонна к возбуждению. В легкие поступает больше воздуха, их объем вырастает в два раза. Повышается и важная характеристика жизненной емкости: с почти 2000 до 2600 см3.

Режим дыхания у школьников при активной спортивной нагрузке в целом гораздо менее эффективен. Однако легкие функционируют с каждым годом все лучше. Важную роль в оценке физической подготовки подростков имеет предел дыхания, и у футболистов он в полтора или даже два раза выше сверстников.

Чем выше предел дыхание, тем выше и резерв, то есть разница между тем объемом, который наблюдается в покое, и максимальным значением. Старшие школьники показывают незначительные изменения частоты вдохов в сравнении со средней группой, а глубина вдоха растет, приближаясь к 420 мл в 17 лет. На тот момент максимальный объем уже может вырасти до 6200 мл, что близко к взрослым показателям, а жизненная емкость вполне достигает 4000 мл, что уже вполне в пределах среднего уровня зрелого человеческого организма[[3]](#footnote-3).

Что касается психического развития, к 12 годам психика еще не созрела в полной мере, и этот фактор нередко мешает юниорам добиться оптимальной по физическому уровню развития скорости и меткости. Зато в это же время бурно растут мышцы, и начинается половое созревание. В связи с этим может встать и вопрос о временном периоде неуклюжести в движениях.

Хорошая мышечная проприорецепция, от которой зависит уверенность в движениях и усвоение чисто технических аспектов игры в футбол, развивается у большинства подростков уже к 14 годам. В целом, у подростков заканчивает формироваться основной функциональный базис организма. Нервная система в большинстве случаев находится в состоянии возбуждения, а не торможения, но зато она подвижна и постепенно гармонизирует свою работу[[4]](#footnote-4).

Возрастает и роль второй сигнальной системы, которая значит все больше в процессе получения и закрепления рефлексов и умений, как позитивных, так и негативных. Процессы возбуждения и торможения теперь более стабильны, и активно развивается психика как таковая.

Для этого этапа взросления характерна амбициозность, тяга к сравнению себя с другими и творчеству. Закладывается базис личности, определяется уже характер, закрепляется самооценка, поступки приобретают социальные мотивы, двигательный и вестибулярный аппараты действуют намного увереннее. Затем постепенно завершается процесс полового созревания.

Развивается и гормональная система. Несмотря на значительные и порой слабо предсказуемые изменения в ходе полового созревания, к его окончанию в этой структуре наступает порядок, вполне как у взрослого.

В общем и целом, этот возраст крайне удачен для тренировок. Динамика развития спортивных навыков у молодых футболистов неравномерна и сложно обусловлена соответствующими физиологическими этапами взросления и роста разнообразных систем.

Известно, что футбольные тренировки особым образом действуют на всех детей и их двигательные функции, и зависит это влияние от возраста.

Для детей важнейшими аспектами для занятий футболом в свете вопроса, рассматриваемого в данной работе, являются связь физической и технической натренированности, общее физическое развитие и навыки ориентирования.

Особо интересна динамика аспектов, которые в совокупности определяют и ограничивают мастерство спортсменов, которую выявил А. П. Золотарев.

## 1.2. Методика физической подготовки молодых футболистов на этапе начальной специализации

Физическая подготовка представляет собой педагогический процесс, цель которого — развитие чисто физических свойств и закрепление функциональной готовности выполнять различные действия. Она является ключевым разделом в общей методике тренировок любых спортсменов, особенно футболистов.

На практике под физической подготовкой понимают систему развития и реализации физиологического потенциала организма в целом, причем развитие это должно быть разносторонним. Такая подготовка выступает базисом спорта, и особенно это касается профессиональной тренировки спортивных кадров. От ее правильного проведения зависит скорость овладения навыками.

Физическая подготовка может быть разделена на общую и особую. Если в общую входит тренировка всех без исключения физических характеристик тела подростка, то особая направлена на конкретную систему. Проведение занятий в рамках общей подготовки методически обусловлено следующими правилами: в подборе конкретных упражнений нужно уделять внимание всем группам мышц и варьировать нагрузку на каждом занятии в соответствии с растущим уровнем адаптации.

Основными средствами общей подготовки служат общеукрепляющие или воздействующие на несколько систем тела упражнения из разных видов спорта, которые могут быть полезны. Они служат повышению устойчивости к нагрузке мускулов, связок, а также внутренних органов и тканей. Кроме того, помогают они и в плане развития координации и улучшения точности движений.

Большая часть таких упражнений, которые могут быть выбраны с целью общей подготовки, всеохватно действуют на спортсмена, однако каждое из них все-таки делает акцент на конкретную характеристику футболиста[[5]](#footnote-5).

Особая физическая подготовка означает, что прокачиваются качества для конкретно игры в футбол. Особая подготовка определяется степенью развития чисто физических характеристик, органов и тканей тела, которые необходимы в футболе. В число главных средств такой подготовки входят соревновательные, а также особые упражнения.

Особые упражнения, которые в большинстве своем направлены на те или иные узкие виды физиологических свойств, могут одновременно применяться в смысле улучшения техники некоторых приемов. Для этого и нужны эти особые упражнения, которые имитируют или частично повторяют технические приемы или их отдельные составляющие.

Особая физическая подготовка неизбежно базируется на общей, ведь для высокого уровня выполнения особых упражнений и технических прием просто необходимо развитие критичных для футболиста характеристик вроде скорости бега, силы, выносливости и координации.

Центральное место среди всех показателей общей и особой подготовки на сегодняшний день занимают сила, меткость, выносливость, а также ориентация в пространстве. Именно эти показатели определяют, насколько эффективен тот или иной игрок на поле[[6]](#footnote-6).

Специфика игры в футбол подразумевает, что быстрота, сила и ловкость не действуют поочередно, а реализуются все вместе. Разумеется, на тренировке эти качества могут тренироваться по одному, изолированно. Но важно помнить о том, что в реальной ситуации на поле игрокам приходится применять их сразу все вместе.

Развитие мускульной силы. В наши дни реалии футбола таковы, что сила футболиста имеет очень важное значение, ведь от нее зависит скорость бега по полю, выносливость и правильность исполнения тех или иных приемов. В игре сила непосредственно связана со скоростью движения в границах двигательной деятельности, которая прямо зависит от правильной техники.

По специфике и обстоятельствам реализации мускульного усилия можно различить собственно силовые (статические и не только) и динамические виды характеристик конкретного спортсмена. Главное значение в футболе имеют как показатели скорости, так и силы. Исследователи выяснили, что в этом спорте до трех четвертей всех движений носят смешанный скоростно-силовой характер. Но для движения в защитной стойке, попыток отобрать мяч и других силовых воздействий необходимы и статические характеристики. Поэтому при подготовке квалифицированного футболиста и сила мускулов должна расти от нагрузок в разных режимах.

Важным в этой связи является развитие так называемой взрывной силы, для чего на практике применяют следующие динамические упражнения: броски и толкания ногами массивных мячей как можно дальше, перетягивание, теснение и толкание других игроков из ограниченного пространства на земле, а также вырывание мяча из рук.

Развитие динамической силы происходит с применением небольших или вовсе незначительных отягощений (до 20% предельной массы), которые не так сильно влияют на структурную часть футбольных движений. Однако здесь надо понимать, что слишком большой акцент на силовую подготовку может снизить способности игрока координировать свои действия, поэтому сила может расти только в определенных тренеров пределах, чтобы не мешать этой важнейшей в футболе характеристике. При этом силовые упражнения позитивно влияют на координацию, когда их совмещают технически с тем движением, в котором при прочих равны нужно показать предельную скорость[[7]](#footnote-7).

При подготовке конкретной программы силовых упражнений необходимо помнить, что движения и их последовательности сильно различаются у игроков с различными ролями на поле и разными способностями. Так, у защитников по необходимости развивается сила мускулов подвешенных сгибателей стопы, а у нападающих важна сила мускулов-разгибателей, у центровых — взрывная сила.

Эти различия должны служить базисом для дифференциации упражнений по развитию силовых показателей различных футболистов. У более опытных и натренированных футболистов сила должна прокачиваться через упражнения с упором на скорость и ловкость движений. Силовые должны перемежаться теми упражнениями, которые могли бы сохранить подвижность сочленений и полное расслабление мускулов. Здесь главную роль играет повторяющееся поднятие до отказа веса, не слишком близкого к предельному.

Развитие скорости (характеристик быстрого перемещения). С быстротой связаны возможности футболиста осуществлять определенный комплекс движений за минимально возможное количество времени. Выделяют простые и сложные формы реализации скоростных характеристик. К простым формам относятся время сложной и простой реакций, время одиночного движения и частота движений.

Для тренировки сложных реакций допустимо применять упражнения, для которых характерны быстрые взаимодействия с подвижным предметом, а также партнером, который резко появляется в поле зрения, изменяет траекторию.

Частоту выполнения действий тренируют при помощи интервальных (от 10 до 20 с) упражнений с предельной частотой с тем прицелом, чтобы к концу такого подхода, когда нарастает мышечная усталость, скорость не падала.

Интенсивность ускорения и быстрота на дистанции — это базис работы для любой футбольной тренировки, поскольку на этой основе реализуются и другие аспекты этих характеристик, включая скорость паса, ведения и обводки, а также техническое качество приемов нападения. Наращивать скорость бега и движения вполне возможно не только через собственно скоростные показатели игрока, но и прокачивая силовые характеристики или оттачивая технику.

В число главных приемов развития скорости в футболе входят занятия на предельную или близкую к ней скорости. Выделяются несколько главных методических направлений, по которым можно работать для прокачивания этой сферы физиологического развития спортсмена:

* упражнения могут быть выполнены в более легких обстоятельствах, чем в обычном виде (взбегание по склону, подвески и прочая поддержка);
* упражнения могут чередоваться и выполняться сначала с отягощением, а потом в обыкновенном режиме;
* бег за другим футболистом или с разгона;
* введение временного лимита на полное завершение упражнения или же огораживание амплитуды возможных движений.

Развитие выносливости. В наши дни футбол определяется крайне высоким уровнем как подготовительных, так и реальных нагрузок, активным темпом игры, осуществлением технических приемов на высокой скорости при противодействии сопротивлению противоборствующей команды, применением продуманных программ защиты и атаки. Долгий временной промежуток турнира и крайняя напряженность каждой игры делают необходимым крайне высокий показатель выносливости, то есть сопротивляемости усталости от нагрузок. По этой причине крайне важно прокачивать выносливость спортсменов[[8]](#footnote-8).

Но постоянные однообразные тренировки психологически сложны, и для большинства спортсменов желания их выполнять мало. Лучшей формой такой тренировки в этом случае станет фартлек, то есть длительный сложный бег по пересеченной местности с изменяемой быстротой. Прокачивать выносливость можно через однообразный, постоянный, повторяемый и изменяемый методы.

Важной характеристикой реализации функционала футболиста на поле на данный момент является тот факт, что аэробная и анаэробная деятельность там сменяют друг друга. Когда движения активны, работают анаэробные процессы, кислорода становится мало. Затем в дело вступают аэробные процессы, чтобы в краткие сроки восстановить запас кислорода и тонус мускулов. Так что общий уровень выносливости должен служить базисом особой выносливости. На этапе предварительной перед чемпионатом тренировки хорошим способом прокачки выносливости может быть увеличение соотношения в пользу особых приемов.

Добавляя в тренировочную программу упражнения для прокачки выносливости, нужно хорошо понимать, что тренировки и соревнования по нагрузке должны соответствовать реальным способностям футболиста и уровню его конкретной подготовленности. Наращивать интенсивность нагрузок можно только тогда, когда используются средства, повышающие эффективность восстановительных процессов в теле игрока.

Для этого необходимо разумное составление плана тренировок. Для этого важно, в первую очередь:

* верно распределять тренировки и отдых от тренировок;
* варьировать методы и упражнения на тренировках;
* включать активный отдых в программу дня после дня с упражнениями на максимальную нагрузку;
* осуществлять дополнительные упражнения в промежутках между основными для релаксации и отвлечения;
* пассивно расслабляться до полного отпускания напряжения;
* применять музыку и ритмические средства;
* проводить занятия в разных средах (на стадионе, в парке, у реки);
* соблюдать достойные условия быта и устранять негатив в жизни;
* добиваться соблюдения правильного режима питания и сна;
* использовать массаж (гидромассаж), другие восстановительные процедуры.

Развитие ловкости. Ловкость обычно определяется как способность владеть сложными двигательными паттернами, которые должны хорошо координироваться между собой, а также быстро и метко решать непростые двигательные задачи и стремительно менять подход к движению в соответствии с требованиями внешней среды.

Впрочем, если учесть то, как ловкость реализуется в футболе, то есть смысл подбирать в методику тренировок такие упражнения, которые были бы близки к тому, чего требует сама игра. Поэтому прокачка ловкости движения на практике может осуществляться особыми играми и упражнениями, которые бы требовали характерных способностей: скорость реакции, ускорение с места, быстрота длительного передвижения, сочетания техники владения мячом с решением стратегических задач. При выполнении упражнения можно применять самые разные приемы: менять условия и ограничения в пространстве, способы действовать, усложнять действия особыми видами движений, добавлять сопротивление другой команды, вводить аспект внезапности, что помогает развивать координацию и готовность быстро действовать.

Прокачка ловкости в близких к реальным условиях осуществляется через прохождение своеобразной полосы препятствий в очень ограниченных временных рамках, например: прыжок с кувырком через преграду, короткий разбег и с него стремительный прыжок «в окно», после чего футболист прыгает с мостика и залезает на канат до заранее определенной метки, а затем соскакивает с прицелом на меткость, после чего устремляется к финишу по дорожке. Есть и другой вариант: стартовать лежа с мячом в рука, затем бежать около пяти метров, прыгнуть через преграду, пройти по гимнастическому коню, сделать рывок где-то на 10 или 12 м, с разбега взойти на шведскую стенку и влезть по ней, а затем также устремиться к финишу на время[[9]](#footnote-9).

Такие занятия лучше проводить в виде соперничества двух команд, фиксируя затраченное каждым участником время. Важно помнить, что требуются в этих соревнованиях не только физические затраты энергии, в них расходуются и запасы психической энергии. Поэтому не стоит вносить в одно упражнение на скорость слишком много элементов, лучше показывать их постепенно.

Развитие гибкости и способности к расслаблению. Само понятие гибкости подразумевает, что речь идет о структурных и динамических характеристиках опорно-двигательного аппарата, об уровне подвижности его частей. Способность спортсмена выполнять движения со значительным размахом в большой мере обуславливает то, насколько быстро и просто он может производить большинство технических приемов. Измерить гибкость можно по предельной амплитуде движений.

Размах движений определяется тем, насколько подвижны сочленения на конечностях, насколько хорошо тянутся связки и сухожилия, насколько сильны мускулы и хорошо работает ЦНС человека.

Главная задача в смысле прокачки гибкости спортсмена заключается в том, чтобы эта характеристика могла быть реализована именно в футболе. Значит, нужно уделить особое внимание тому, чтобы гибкими были суставы ног.

Высококлассные футболисты обычно хорошо умеют расслаблять тело, и приемы выполняются ими спокойно и просто, причем в работу включены лишь те мускулы, которые нужны в данные момент, а остальные остаются расслабленными.

Чтобы освоить навык расслабления, существуют упражнения с применением веса различных элементов организма, которые оказываются ваше площадки, а также еще более комплексные метод перемещения центра тяжести.

Обычно футболисты могут научиться расслаблять основные группы мускулов тела, необходимые для игры в футбол, при помощи таких упражнений:

* встряхивание ног в разных позах тела;
* потряхивание свободно висящими руками при поворотах в стороны;
* прыжки на месте или медленный бег с висящими руками;
* переваливание с одной ноги на другую без отрыва носков от пола;
* поднятие и опускание бедра обеими руками с расслабленной ногой;
* прыжки на месте на одной ноге с расслабленной другой;
* раскачивание туловища в наклоне вперед с висящими руками.

Чтобы способность расслабляться прокачивалась, можно использовать и психологические упражнения.

В целом, при проведении процесса физической подготовки приходится учитывать особенности футбола.

## 1.3. Планирование построения тренировочной работы в юношеском футболе

В наши дни футбол — это технически комплексный и динамичный спорт, который требует стремительно принимать тактические решения и менять двигательные паттерны в зависимости от условий на поле. Футбол основан на максимальном применении быстроты и силовых показателей, реализации личного качества выполнения различных техник, а также на командной игре.

Однако достичь сколь-нибудь заметных результатов в профессиональном футболе невозможно без серьезного подхода к тренировке юниоров. Исследователи Губа В. П. и Лексаков А. В. выяснили, что на результат футбольной команды оказывают решающее влияние четыре аспекта: техника, тактика, психологическая подготовка игроков, а также физиологическое здоровье их организмов.

Как иностранные, так и наши тренеры большую роль отводят двум первым аспектам. Вся методика тренировки строится на основании тактических и стратегических схем команды с различными опциями совместной игры на поле, а также на освоении футболистами основных технических приемов.

На тренировках системы движений футболистов в нападении и защите не просто отрабатываются, а доводятся до автоматизма. В качестве примера такой серьезной работы тренеров можно назвать труд Конте А. ФК «Челси» (Англия), а из русских — Гончаренко В. ФК «ЦСКА» (Россия) и другихкажется[[10]](#footnote-10)

Эксперты Губа В.П., Стула А., Майер Р., Смирнов Ю.И. подчеркивают, что при тренировке нынешних команд очень заметен атлетизм спортсменов, их новейшие особенности материальной экипировки, которые помогают провести любой технический прием на предельной скорости и с растущим давлением, не говоря уже о общем уровне командной слаженности действий. Обстоятельства в футбольном мире вынуждают тренеров неустанно искать лучшие способы и методики физиологической и психологической работы со спортсменами, чтобы улучшить уже имеющиеся результаты и исправить негативные стороны.

Как считает Зеленцов А. М., от стадии начала тренировок до пика формы у футболистов происходит нарастание такого рода подготовки в сумме всех видов тренировок, а к совершеннолетию тактика и техника занимают до половины общего объема подготовительной деятельности.

Физиологические характеристики выступают той основой, на базе которой в дальнейшем выстраивается вся система тренировок. В футболе они реализуются комплексно, но развитие каждой из них требует своей методики.

Физическая подготовка — это задача на многие годы, поскольку подразумевает она достижение спортсменами высокой квалификации, которая бы соответствовала условиям игры.

Составление плана физической подготовки конкретных футболистов может опираться на три основные когорты правил:

1. Общие правила физподготовки, которые действуют для любого спорта.

2. Правила физподготовки для командных игр (баскетбол, гандбол и др.)

3. Особые правила, действующие исключительно в футболе.

Если свести воедино все вышесказанное, то руководящими правилами по составлению плана физподготовки будут следующие:

* единство общей и особой физподготовки;
* единство реализации физиологический свойств на играх и в тренировке;
* направленность в сторону предельного развития физиологии как на играх, так и в тренировке;
* безустанная работа над физподготовкой;
* периодическое изменение нагрузки;
* рациональная персонализация программы и средств развития;
* циклический характер физподготовки и использование типовых методов.

Улучшение уровня физподготовки осуществляется в ходе как реальных, так и тренировочных упражнений. Каждой из них вызывает тот или иной эффект, и здравое их планирование может дать тренеру достаточно точный контроль над формой его подопечных и развитие у них различных адаптаций.

Реальные упражнения полностью основаны на общих для всех правилах футбола, поэтому их результаты достаточно легко предсказать как для своей, так и для любой другой команды[[11]](#footnote-11).

В случае достаточно крупной выборки матчей уровень воздействия такой нагрузки на развитие физиологии спортсменов легко предсказать.

Однако не так обстоит дело с тренировочными упражнениями. В них как уровень, так и направление текущих эффектов сильно зависит от множества факторов, в число которых входят различного рода внешние условия и конкретный метод исполнения, который определяется тренером.

Существуют два типа проведения занятий по физподготовке: прерывистый и постоянный.

Постоянный тип определяется следующим. Тренер при планировании занятия определяет продолжительность и интенсивность действий спортсмена, и футболист выполняет его до конца заданного времени. Так, тренер задает своим подопечным бег с препятствиями на протяжении 30 или 45 минут, или же игру 6 на 6 на половине поля на протяжении 25 минут, и спортсмены без перерыва и отдыха выполняют эту задачу. Здесь лишь два заданных аспекта нагрузки могут полностью определить уровень и специфику нагрузки и получаемого эффекта.

Но более распространен другой тип, постоянный с переменной интенсивностью. Сама игра в футбол относится к такому типу, и это легко увидеть, если обратить внимание на уровень ЧСС футболистов. В любом матче, если он идет непрерывно, активные стадии сильной нагрузки перемежаются довольно слабо нагруженными периодами. Большое количество таких циклов на протяжении долгого времени развивают системы энергетической мобилизации футболистов и помогают активизироваться и расслабляться тогда, когда это нужно.

Занятия этого типа лучше подходят самой игре, и они хорошо воздействуют на любые системы организма футболистов. Однако непосредственный выбор вида занятия производится тренеров в зависимости от того, что сейчас в процессе тренировки наиболее актуально. Если происходит прокачка тактики и техники, то главную роль должна играть точность и правильность выполнения техники определенного уровня сложности, и метод прокачки с перерывами тут подойдет лучше всего.

В промежутках отдыха мускульная и психологическая усталость довольно быстро проходят, и следующая нагрузка встречается с новыми силами, а сам технический уровень остается высоким. Если же необходимо прокачать именно функциональные сдвиги, то в данном случае более важным и целесообразным представляется использование упражнений постоянного типа.

Необходимо понимать, что при постоянных упражнениях с переменной нагрузкой активность всех действующих систем тела понижается в неактивной фазе, однако лишь до известного предела. А с началом нового этапа активности все эти системы мобилизуются гораздо быстрее, чем если бы использовался перерыв.

При применении методики занятий с перерывами тоже выделяются несколько этапов для работы и восстановления, но в отличие от постоянного метода, где в неактивной стадии активность сохраняется с понижением нагрузке, здесь неактивная стадия представляет собой расслабление. Так что нагрузка для такого типа должна основываться на показателях интенсивности, числе повторений, продолжительности стадии расслабления и характере этой стадии.

Если речь идет о футбольной тренировке, то и здесь нагрузка должна задаваться через общую задачу занятия, число спортсменов на поле и размер поля для тренировки.

Чтоб варьировать уровень и направление текущих эффектов от занятий и тренировок в футболе, нужно изменять составляющие такой нагрузки. Есть два варианта, как можно спланировать нагрузку[[12]](#footnote-12).

1 вариант — спортсмен выполняет действия с неизменной продолжительностью стадий отдыха. К примеру, 5 подходов по 8 минут с отдыхом в течение 2 минут после каждого. Или те же 5 подходов по 8 минут, но с отдыхом в течение 4 минут.

2 вариант — стадии отдыха спортсмена постепенно удлиняются. Так, для тех же 5 подходов по 8 минут первая передышка будет равна 2 минутам, вторая составит 3 минуты и так далее.

В тех же случаях, когда тренеру необходимо увеличить общую нагрузку, возможен и вариант с сокращением стадий отдыха. Так, первая стадия составит 4 минуты, вторая — 3,5 минуты, третья — три минуты. Тогда каждое возобновление активности футболиста будет происходит с меньшим резервом сил, что в большей степени напоминает реальную ситуацию в игре.

Сила — это умение противостоять внешнему усилию или же преодолевать его. Мускульная сила — залог любого движения и физиологический базис жизнедеятельности организма[[13]](#footnote-13).

Выделяют несколько типов силы: статическую (умение противостоять без динамической подвижности конечностей), динамическую (умение развить усилие, направленное в пространстве и протяженное во времени) и взрывную (речь идет об умении развить предельное усилие за минимальное время).

Разберем, как можно развить силу и закрепить результат.

Метод предельной нагрузки: от 90 до 100% предельного усилия, от 1 до 5 повторений за подход, отдых в течение 2 или 3 минут.

Метод «до отказа»: от 75 до 90% предельного усилия, от 5 до 10 повторений за подход, отдых от 2 до 4 минут.

Метод динамической нагрузки: от 25 до 50% предельного усилия, от 6 до 10 повторений за подход, до 5 минут отдыха.

Метод низкой нагрузки: до 25% предельного усилия, до 20 повторений, в пределах 25 минут отдыха между подходами.

Силу футболиста можно прокачивать как со снарядами, так и без них.

Быстрота выступает одним из ключевых аспектов развития физподготовки молодых спортсменов, особенно в футболе. Быстрота — это умение сделать некоторую последовательность действий за ограниченное время.

Предельная скорость, с которой способен двигаться футболист, определяется не только собственно подготовкой в беге, но и уровнем прокачки динамической силы, а также уверенным владением техникой и быстротой.

Быстрота осуществления комплексных действий в игре обусловлена общим умением быстро двигаться. А это зависит от усвоения отличной техники, в чем и заключается важность всесторонней подготовки[[14]](#footnote-14). Быстрота командных и групповых действий игроков полностью обусловлена тем, как построена тактика игры, как стоят отдельные группы и как они решают определенные игровые задачи на поле.

Конкретную реализацию быстроты и скорости бега тренер может развить концентрированно или в системе, начиная со второй половины подготовительного периода. Максимальный результат в развитии этих параметров достигается посредством чередования основной нагрузки и необходимой разминки, равно как и заминки после тренировки. Нельзя позволять спортсменам слишком устать.

В число методик прокачки быстроты и скорости входят: однообразные и повторяющиеся усилия на пределе возможностей, реагирование на внезапный и сильный раздражитель, повторение усилий в упрощенных условиях[[15]](#footnote-15).

Для прокачки быстроты футболистов применяют: тренировочные упражнения на быстроту, старты из разных положений; рывки на 10 или 20 м; бег по прямой, разделенной на отрезки от 60 до 100 м; эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору или с горы; предельно скоростную игру.

Выносливость — это умение поддерживать высокий уровень двигательной активности высокой мощности. На уровень выносливость влияет структурное развитие всех частей тела, координация движений, психологическое состояние игрока, техничность использования конечностей.

Выделяют общую и особую выносливость. Под общей подразумевают тот запас сил, который позволяет футболисту долгое время двигаться со средней интенсивностью. Особая означает умение футболиста двигаться с высокой интенсивностью и довольно продолжительное время.

Методы развития выносливости. Выносливость необходимо развивать с самого начала подготовительного периода, когда растущий организм наиболее полно может применять все резервы аэробных систем. Впоследствии ее нужно поддерживать на установленном уровне.

У школьников выносливость может быть развита вполне понятными методами, хотя они и должны быть эмоционально заряженными и интересными. В этот период лучше всего прокачивать выносливость в игровой форме.

Методы развития выносливости:

* непрерывная нагрузка — развивает общую выносливость, сюда относят все постоянные упражнения, которые держат ЧСС на уровне до 150 ударов в минуту;
* непрерывно-меняющаяся нагрузка — упражнения, которые временно переводят тело в режим нехватки кислорода;
* прерывистая нагрузка:

1. меняющаяся нагрузка — чередование интенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности, движения повторяются, используется для развития как общей, так и особой выносливости;

ка 2.жется интервальная нагрузка — интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные и зависят от плана.

* нагрузка под давлением — нагрузка в процессе движений циклической или нециклической формы.

Средства развития выносливости: бег и разные игры, общеукрепляющие упражнения, наверноповторение цепочки игровых действий и комбинаций, контролируемая игра с поставленными задачами.

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от развития ловкости[[16]](#footnote-16).

Ловкость — умение на высокой скорости и с предельной точностью осуществлять комплексные движения в неожиданных ситуациях игры. Это значит, что ловкость тесно связана с общей координацией.

Выделяют общую и особую ловкость. Общая ловкость отвечает за базовый резерв навыков движения. Особая ловкость — умение подвижно и постоянно адаптироваться к не стоящей на месте ситуации игры, сохраняя уверенное направление, способность выполнять технические приемы и меткость. Большая часть техники требует развитой особой ловкости.

Основной метод развития — способ повторяющихся движений. Он помогает развить базисные навыки и расширить резерв движений. Впоследствии он позволяет лучше реагировать на переменные условия игры. На подготовительной стадии тренера применяют для прокачки координации сложные упражнения, уровень которых зависит от уровня подготовки футболиста[[17]](#footnote-17).

Средства развития ловкости: бег с заданиями, акробатика, прыжки в воду и на батуте, упражнения с мячом, работа над техническими приемами.

Подвижность — основа для верного осуществления движений. Для футболистов эта характеристика особенно важна, ведь от нее зависит, получится ли выполнить наиболее комплексные технические приемы. Ее важно развивать с раннего возраста, а впоследствии она естественно снижается.

Методы развития подвижности:

* активные упражнения — с переменной скоростью, одновременной ритмичной сменой уровня активности мускулов.
* активные упражнения с дополнительными средствами вроде снарядов или сопротивления партнера.
* технологи пассивные упражнения — применяются для достижения более высокого уровня подвижности, партнер или вспомогательные предметы воздействуют на определенную область тела.

Средства развития подвижности: общеукрепляющая гимнастика, упражнения со снарядами.

В период ранней специализации осуществляется развитие набора изучаемых технических приемов, закрепляются способности использовать эти приемы в реальных условиях, а прокачка физических характеристик проходит с учетом особых критериев отбора, действующих в футболе. Радикально растет объем и качество усвоенной теории, закаляется психика.

Задачи периода ранней специализации: укрепление здоровья и закаливание организма школьников; усвоение ключевых пунктов теории; развитие общих и особых физических свойств; усвоение техники на уровне умений; овладение главными тактическими методиками; овладение основами тактики командных действий; воспитание психологических качеств и командного духа, ответственности и навыков культуры поведения; приучение к творческому применению полученных знаний и навыков; воспитание привычки к соревновательной деятельности; подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке; приобретение навыков судейства.

В период ранней спортивной специализации школьник может:

1) узнать основные разделы теории;

2) надежно освоить изученные приемы актуальной техники футбола;

3) изучить приемы ведения командной игры в футбол и прочно овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

4) получить моральные качества спортсмена и научиться сохранять психологическую стойкость в любой обстановке на поле;

5) научиться думать стратегически и применять изученные приемы в процессе игры;

6) выполнить контрольные нормативы по общей и особой физподготовке в соответствии с предъявляемыми требованиями.

7) приобрести некоторые навыки судейства;

Ключевыми методами активности является игровой и соревновательный метод.

Игровой метод подразумевает двигательную деятельность и задания, которые исполняются с тренировочной и педагогической целью в виде игры, проводимой для наращивания нагрузок без потери вовлеченности школьников. Для этого тренера могут использовать фрагменты спортивных игр в различных вариациях. Все это служит цели общей и особой спортивной подготовки.

Соревновательный метод подразумевает упражнения, которые выдаются в форме состязаний между подростками, что вызывает реализацию сил в резервах организма, помогает воспитать нужные моральные качества и укрепить как таковую психику. Этот метод также важен при изучении технических приемов футбола, поскольку здесь также важно использовать резерв для оттачивания точности и скорости движений. К этому методу относятся эстафеты и банальная игра в футбол между двумя командами детей[[18]](#footnote-18).

Ключевой задачей метода по выполнению повторяющихся движений выступает сохранение характера и техники упражнения. В этом случае футболист способен овладеть тем или иным техническим элементом правильно. Здесь, как и во многих других аспектах подготовки, важную роль играет фигура тренера и методы тренировки.

Такие методы основаны на принципе самосознания, а ключевой из них — это метод убеждения. Также можно использовать ответственность, поощрение, наращивание нагрузки, повторяемость упражнений, соревновательность. Кроме того, широко используются вербальные способы: объяснение, указание, разбор, схемы и так далее.

Практически все методики тренировок в футболе основаны на методике повторяющихся упражнений. Контролировать состояние и уровень футболиста можно при помощи контрольно-тренировочных упражнений вроде челночного бега, отжиманий и так далее. Также используют поточный метод, когда команда юниоров делает упражнения по очереди.

Поскольку большинство школьников не обладают еще высокой функциональной подготовкой и недостаточно развиты в физиологическом и психическом смысле, тренер должен сохранять внимательной отношение к персональным особенностям каждого из подопечных.

Базовая подготовка футбольных юниоров по части техники и тактики может осуществляться с помощью набора упражнений, которые подходят школьникам именно этого возраста. Не стоит ожидать от младшеклассников успехов в упражнениях, которые требуют быстрой реакции, или давать им сразу множество новой информации или приемов. Также не рекомендуется проводить игры на стандартном поле по общим правилам.

Усвоение тактических приемов нужно основывать на изучении личных и командных действий в тренировочных играх составами до 6x6 на маленьких и средних площадках. Также рекомендуется активно применять дополнительные средства вроде подвижных игр, которые помогают учиться взаимодействовать с другими и быстро реагировать на сложные ситуации.

Как известно, спортивные умения лучше образуются на почве существенной физподготовки, поэтому ей прямо с первого года обучения отводится до половины всего времени тренировок.

Процесс обучения планируется в строгом соответствии с возрастом и тем сензитивным периодом, который в данный момент проходят школьники. Необходимо учитывать и личных психологические и физические нюансы детей.

**Выводы по главе**. Физическое развитие у младших школьников отмечено следующими ключевыми изменениями: развивается опорно-двигательный аппарат, растут связки и сухожилия, повышается мускульная сила, растет длина тела. Кроме того, активно развиваются вторая сигнальная, нервная, гормональная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Появляется личность как целое, образуется характер, движения становятся более скоординированными, а в конечном итоге подходит к концу процесс полового созревания.

Физподготовка является образовательным процессом, который ставит своей ключевой задачей развитие физиологических качеств и функциональных характеристик организма молодого спортсмена, что формирует базис для роста уровня уже чисто особой футбольной подготовки.

Выделяют общую и особую физподготовку. Общая нацелена на развитие всех без исключения физиологических аспектов. Особая подразумевает именно развитие качеств, которые особо используются в футболе. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, элементы различных видов спорта. Средства особой физической подготовки: соревновательные и особые упражнения.

Ключевую роль в общей и особой физической подготовленности футболиста играют физические показатели и уровень их развития. Для развития физического свойства выбираются индивидуальные средства и методики

Планирование процесса физподготовки базируется на следующих группах правил: общие, в спортивных играх, специфические.

Совершенствование физической подготовленности происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Методы выполнения упражнений: непрерывный и с перерывами (постоянные, удлиняющиеся или укорачивающиеся периоды расслабления).

Период базовой спортивной специализации включает в себя расширение спектра изучаемых приемов, образование навыка использовать изученные приемы в усложненных условиях, развитие физических свойств с учетом специфических особенностей футбола, повышение багажа теоретических знаний, наращивание психологической резистентности.

Основные методы: игровые, соревновательные, повторные, словесные, наглядные, практические.

# ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

## 2.1. Методы и организация исследования

Основной задачей работы является базовая физиологическая подготовка молодых футболистов в самом начале профессиональной специализации.

Задачи работы:

1. Исследование специфики физиологического становления и физиологической подготовки молодых футболистов

2. Исследование специфики физиологической подготовки молодых футболистов на ранних этапах профессиональной специализации

3. Создать стратегию учебного плана по тренерской работе с молодыми специалистами

4. Проанализировать стратегию учебного плана и контроль физиологической подготовки молодых футболистов на ранних этапах профессиональной специализации

5. Провести контроль над анализом и созданием стратегии физиологической подготовки молодых футболистов на ранних этапах профессиональной специализации и сделать выводы о проведенной работе

Методика работы и применяемые в исследовании способы анализа:

1. Исследование различных литературных источников по темам: «физиологическая подготовка молодых футболистов в самом начале профессиональной специализации» делалось для уточнения терминов

«физиологическая подготовка», «общая физиологическая подготовка», «специальная физиологическая подготовка», «методика работы и контроля в процессе педагогической деятельности».

1. В начале исследования акцент делался на наблюдении за молодыми футболистами и их общей и специальной физиологической подготовкой в процессе тренировок. Акцент делался для выявления критериев общей и специальной физиологической подготовки и понимания общего уровня физиологического развития молодых специалистов. Делался анализ мед. карт футболистов, проводились измерения общей температуры тела, частоты сердечных сокращений, проверялось наличие тех или иных болезней, для общего анализа физического состояния молодых специалистов.
2. Дальше акцент в работе делался на проведении качественного наблюдения за общей физиологической подготовкой молодых футболистов в процессе определенных физических испытаний, а именно:

Для анализа специальной физиологической выносливости специалистов:

Челночный бег 4х10 м

Тестирование осуществляется в специализированном зале для физических упражнений. Участники разбиваются на пары, каждый забег — одна пара. Испытуемые дважды проходят тестирование, их результаты сразу же фиксируются (точность измерений — до 0,1 с). В ведомость заносится лучший из двух результат.

Прыжок в длину с места

Тестирование осуществляется на полу в том же зале для физических упражнений. Участники поочередно выходят и трижды совершают прыжок с места, и все их результаты фиксируются (точность измерений — до 1 см). В ведомость заносят лучший из трех результат.

Измерение силы рук спортсмена:

Участники поочередно сгибают и разгибают руки, приняв упор лежа (как при отжиманиях). Недопустимы никакие прогибы спины и копуса испытуемым при выполнении задания.

Упражнение для анализа скорости спортсмена:

Ведение мяча по прямой линии в течение10 м.

Испытание проводится в специализированном зале для физических упражнений. За один забег в испытании может участвовать только 2 спортсмена. Испытуемым дается только три попытки на прохождение. Измерение данных проводится с точностью до 0,1 секунды. В списки результатов забега записывается лучший результат спортсмена в ходе выполнения испытания.

Этап анализа и контроля физиологической подготовки молодых футболистов основной своей целью представлял создание стратегии тренировок для специалистов на ранних этапах профессиональной специализации.

С помощью математического анализа результатов испытаний были исследованны данные об общей и специальной физиологической подготовке спортсменов.

Испытание анализа и контроля физиологической подготовки молодых футболистов проводилось на базе футбольной секции при ЧУОО Школа «Васильевский лицей».

В исследовании приняли участие молодые футболисты от 10 до 11 лет, ученики упомянутой выше футбольной секции. Выборка исследования состояла из 20 спортсменов. В начале исследования акцент делался на наблюдении за молодыми футболистами, выявлении критериев общей физиологической подготовки и понимании общего уровня физиологического развития молодых спортсменов, их подготовленности к последующим испытаниям.

В ходе испытаний было выявлено, что заявленный изначально план фзических испытаний для спортсменов оказался недостаточным, не наблюдалось существенного учащения дыхания и других признаков усталости.

Анализ этих данных помог перейти к наблюдению и исследованию критериев специальной физиологической подготовки и понимания уровня специального физиологического развития молодых спортсменов, а также к замерам ЧСС, скорости дыхания и прочим показателям до и после проведения испытания.

В ходе испытания был проведен замер и анализ различных показателей утомления для определения необходимого времени для восстановления организма молодых спортсменов после нагрузок.

В ходе проведения исследования также проходило провторное измерение и анализ общей физиологической развитости и замер основных жизненных показателей молодых спортсменов. Ислледование проходило в течение третьей учебной четверти. При исследовании уровня ЧСС использовалась таблица 1.

Таблица 1 - Результаты замеров ЧСС молодых спорсменов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возраст | ЧСС в норме | Границы нормы |
| 9-10 | 98 | 78-118 |
| 10-11 | 88 | 68-108 |

Эти результаты служат прекрасной почвой для создания стратегии тренировок молодых футболистов и определения необходимого уровня физической нагрузки.

## 2.2. Стратегия учебного плана для планомерного физиологического развития молодых спортсменов в самом начале их профессиональной специализации

Подготовка молодых спортсменов — это стратегически сложный учебный план, составляемый с помощью всех доступных способов педагогу, необходимый для достижения молодыми спортсменами наилучших результатов в своей сфере деятельности.

В процессе обучения молодых футболистов и их подготовки возникают определенные вопросы и задачи, для которых необходимо найти правильное решение.

Обучение молодых спортсменов — это многоступенчатый процесс, проводящийся по определенной стратегии, в ходе которого спортсмены усваивают все необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности знания, методики и подходы. В основном, к этим знаниям относится умение проводить как индивидуальные, так и групповые спортивные и соревновательные занятия для более быстрого и эффективного обучения учащихся.

Спортивные и соревновательные занятия — это одна из ступеней формирования будущего профессионала через преодоление определенных физический испытаний, для более быстрого и успешного формирования у спорсмена как физиологических, так и психологических навыков и умений.

Нет большого смыслового разрыва между процессом обучения и спортивными занятиями, так как эти два процесса идут рука об руку. Основные отличия между этими двумя терминами сводится к тому, что одно помогает нам выстраивать стратегию, преследуя определенные цели, а второе — подбирать лучшие решения и методики для более эффективной реализации заданных целей.

Как учебная стратегия, так и спортивные занятия оказывают блоготворное влияние на развитие необходимых психологических и физиологических навыков у будущего профессионала, а именно воли, устойчивости к психиологическим и физиологическим нагрузкам и многое другое.

Так что можно смело сделать вывод что все эти учебные процессы в равной мере преследуют одну и ту же конечную цель и направлены на объединение усилий как преподавателя, так и самой команды молодых футболистов.

Конечной целью же является обучение и подготовка начинающих специалистов для их дальнейшего перехода к более высоким достижениям и результатам на пути становления их профессиональной карьеры.

На основе вышесказанного, можно заключить, что в процессе обучающих занятий и спортивных тренировок совершенствуются методики для решения таких задач, как:

1. Психологического и физиологического воспитания молодых спортсменов
2. Улучшения как основных, так и специальных физиологических показателей учеников
3. Овладение профессиональной техникой, тактикой игры в футбол
4. Выработка умения работать как самостоятельно, так и в команде
5. Получение и закрепление необходимых для профессионального игрока в футбол неободимых знаний и умений, а также умений по наблюдению, анализу данных, исследованию и планированию спортивных занятий и соревнований

Учитывая все вышесказанное важно, в первую очередь, определиться с целями учебного плана и стратегии тренировок для успешного развития молодых специалистов.

Стратегия обучения создается, исходя из понимания этих целей, которые должны соответствовать общим принципам воспитания квалифицированных футболистов. Очень важно выстраивать и методику всего процесса подготовки, опираясь на эти цели и принципы.

К основным из них можно отнести:

* Принцип осознанности и самостоятельности ученика
* Важность наличия системного подхода при построении учебной стратегии
* Простота и наглядность при составлении методик и тренировочных комплексов
* Одинаковая доступность информации для всех учеников
* Постоянное стремление к повышению профессиональной подготовки

Возвращаясь к контексту футбола, эти базовые принципы должны быть использованы при формировании общей стратегии учебного плана, как для молодых специалистов, так и для профессионалов более высокого уровня.

Принцип осознанности и самостоятельности ученика необходим для понимания молодым спортсменом более далеких перспектив личного и командного развития, ведь в обратном случае это приведет лишь деморализации юного спорсмена.

Для выработки у ученика осознанности огромную роль играет такой термин, как мотивация. Не только мотивация заниматься футболом, но также умение увидеть более далекую цель и перспективу своей нынешней деятельности, что очень важно для поддержания активного интереса к спорту у юного спортсмена. Тренировки следует планировать таким образом, чтобы они четко отвечали не только целям программы, но и желаниям, интересам обучающихся. Только в этом случае возможна постоянная вовлеченность молодых спортсменов в учебный процесс.

Не стоит педагогу забывать и про работу с каждым из учеников в частности.

Очень важно педагогу обращать на формирование у учащихся таких качеств, как самостоятельность, творческий интеллект, способность решать задачи различной сложности в процессе тренировок и так далее. Также важно вырабатывать активность у каждого из учеников, ведь именно она оказывает решающую роль в достижении высоких результатов на соревнованиях у обучающихся.

На тренировках и в процессе воспитания будущих профессионалов самую главную роль исполняет тренер. Он должен положительно сказываться на личном и профессиональном росте своих подопечных, при этом не слишком давить на своих учеников, чтобы не выработать у них инертность и чрезмерную ведомость.

Важность наличия системного подхода при построении учебной стратегии заключается в системности и логичности стратегии обучения молодых футболистов: регулярных занятиях, планомерном повышении спортивной нагрузки, системном подходе при построении самого плана занятия.

Системность стратегии обучения помогает достичь большей эффективности при тех же затраченных физических и эмоциональных усилиях, как учеников, так и тренера. Насколько эффективно и скоро ученики смогут усвоить последующие знания зависит во многом от того, насколько качественно и планомерно они изучили материал на предыдущей ступени обучения. В обратном случае, недостаток знаний и системности лишь замедлит их становление на профессиональном поприще.

Также наличие системного подхода заключается в способности тренера определять необходимый уровень обучающих методик, как при работе с отдельным спортсменом, так и с командой в целом. Это относится и к следующему принципу успешного воспитания юных спортсменов.

Простота и наглядность при составлении методик и тренировочных комплексов заключается в способности тренера подобрать необходимые условия для подготовки и воспитания будущих профессиональных спортсменов, для формирования у них необходимых физиологических и психологических навыков и умений.

Все упражнения должны быть доступно и просто изображены для каждого. В реальных условиях многочисленный показ определенных действий не всегда может быть прост и доступен, для упрощения процесса обучения молодых специалистов допустимо использование различных обучающих плакатов и фильмов.

Помимо изображения упражнений, стоит учить воспринимать учеников учебный материал и словесно, смена методик обучения очень эффективна для удержания активного внимания у обучающихся.

Одинаковая доступность информации для всех учеников подразумевает важность учета в процессе обучения таких характеристик обучающихся, как их уровень физиологической и психологической подготовленности, возрастные иземения и прочие характеристики.

Постоянное стремление к повышению профессиональной подготовки подразумевает постоянное, но планомерное усложнение программы тренировок, повышение интесивности получаемых юными спорстменами нагрузок. Усложение тренировок и методик работы с учащимися помогает добиваться спортсменам все лучших и лучших результатов при выполнении поставленных тренером задач.

Физиологическое развитие никогда не происходит внезапно, это всегда результат долгого и планомерного повышения сложности выполняемых задач, здесь системность учебной стратегии важна, как нигде.

Важно переходить от ступени к ступени, сверяясь с общим годовым учебным планом и общими целями обучения.

Чтобы учебный план работал эффективно и приносил реальные результаты, важно, чтобы все работало в комплексе. Некоторые варианты упраднений для юных футболистов перечислены ниже:

1. Тренировка для повышения у обучающих специальной физиологической подготовки, показателя выносливости:

Бег или ходьба:

100 м – медленно шагом,

300 метров – медленно бегом,

100 метров – быстро шагом,

250 метров - бег трусцой,

45 метров – рывок до финиша.

Командные и спортивные игры.

Медленное ведение мяча на протяжении 45–65 шагов.

Ведение мяча от ворот до ворот с ударом на 12 шагов. Затем обратно, уже к прежним воротам. Выполняется на меньшем поле, чем стандартное. До 5 раз.

Принятие мяча со врасывания на голову — с целью отбить мяч обратно в руки. Между членами команды около пяти шагов. После 30 повторений игроки, которые осуществляли упражнение, меняются ролями.

Игра на ведение «Отбери мяч». Тренер рисует на поле прямоугольник в 15х30 шагов, и один из членов команды ведет по его периметру мяч. Другой игрок пытается у него этот мяч отнять, в случае успеха они меняются ролями.

2. Упражнения напркачку мышечной силы ног:

Бег в гору с высоким подниманием бедра – не слишком быстро.

Вприпрыжку на одной ноге. На протяжении 15–30 м.

Приседания на одной ноге по 4–7 повторений на каждую.

Прыжки в разные стороны, в том числе с зажатым между ног мячом.

Броски ногой набивного мяча.

До 4 подходов.

3. Упражнения на прокачку мышечной силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя и в упоре лежа. До 12 повторений в 3–5 подходов.

Подъем по канату — при помощи ног или без помощи.

Бросок набивного мяча в разных направлениях: снизу, из-за головы, между ног.

Броски из руки в руку, толчки одной рукой набивного мяча.

4. Упражнения на прокачку быстроты:

Бег на короткую дистанцию (до 12 м). До 5 подходов.

Челночный бег 2x12 м, 4x6 м, затем 4x12 м.

Бег на месте быстро с высоким подниманием колен — до 15 секунд.

Бег спиной вперед, приставным шагом на 15–25 м.

Взбегание по лестнице на время.

Ведение мяча по прямой.

Все упражнения варьируются в соответствии с микроциклами.

## 2.3. Результаты исследования и их анализ

Для выявления уровня физической подготовки учеников секции осуществлялось испытание, в котором измерялись некоторые ключевые показатели физического развития футболистов и их уровня ЧСС до и после нагрузки (таблицы 2 и 3).

Таблица 2 - Определение уровня физической подготовленности в контрольной группе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. О. | Выносливость | Сила мышц ног | Силамышц рук | Быстрота | ЧСС | |
|  |  | Тест № 1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | В покое | После нагрузки |
| 1 | Гаврилов М. | 12.3 | 140 | 7 | 7.8 | 95 | 104 |
| 2 | Зотов Д. | 12.3 | 140 | 7 | 7.8 | 95 | 104 |
| 3 | Кардаков Я. | 12.3 | 140 | 7 | 7.8 | 95 | 104 |
| 4 | Малинин А. | 11.7 | 144 | 5 | 7.9 | 93 | 97 |
| 5 | Матеранский А. | 11.9 | 147 | 7 | 7.7 | 90 | 100 |
| 6 | Мишин А. | 11.9 | 145 | 5 | 7.5 | 94 | 102 |
| 7 | Панасенко Г. | 11.7 | 144 | 5 | 7.9 | 93 | 97 |
| 8 | Расулов Р. | 11.9 | 147 | 7 | 7.7 | 90 | 100 |
| 9 | Ревтов Т. | 11.9 | 145 | 5 | 7.5 | 94 | 102 |
| 10 | Царев А. | 11.9 | 145 | 5 | 7.5 | 94 | 102 |
| Средние показатели | | 11.9 | 144 | 6.0 | 7.7 | 93 | 100 |
| Нормативы | | 12.0 | 150 | 7 | 7.4 | 97 | 104 |

После проведения испытания усредненные показатели физподготовки тех учеников, кто принял участие в замерах, отстали от нормативов:

Контрольная группа:

По тесту №1 на определение уровня развития выносливости на 0,1 с;

По тесту № 2 на определение уровня развития силы мышц ног на 6.0 см;

По тесту № 3 на определение уровня развития силы мышц рук на 1.0 раз;

По тесту № 4 на определение уровня быстроты на 0.3 c;

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

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

Таблица 3 - Определение уровня физической подготовленности в экспериментальной группе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. О. | Выносливость | Сила мышц ног | Сила мышц рук | Быстрота | ЧСС | |
|  |  | Тест № 1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | В покое | После нагрузки |
| 1 | Безбородов Н. | 9.7 | 170 | 7 | 6.1 | 87 | 90 |
| 2 | Витковский А. | 10.0 | 175 | 8 | 6.0 | 84 | 87 |
| 3 | Иванов С. | 9.9 | 172 | 6 | 6.4 | 85 | 88 |
| 4 | Кабанов К. | 10.2 | 170 | 6 | 6.6 | 88 | 90 |
| 5 | Карпов В. | 9.7 | 170 | 7 | 6.1 | 87 | 90 |
| 6 | Панфилов Н. | 10.0 | 175 | 8 | 6.0 | 84 | 87 |
| 7 | Сава П. | 9.9 | 172 | 6 | 6.4 | 85 | 88 |
| 8 | Садыков А. | 10.2 | 170 | 6 | 6.6 | 88 | 90 |
| 9 | Свидерский М. | 9.9 | 172 | 6 | 6.4 | 85 | 88 |
| 10 | Фомичев Т. | 10.2 | 170 | 6 | 6.6 | 88 | 90 |
| Средние показатели | | 9.95 | 171.7 | 6.75 | 6.28 | 86 | 88.7 |
| Нормативы | | 10.7 | 175 | 9 | 6.0 | 89 | 95 |

После проведения испытания усредненные показатели физподготовки тех учеников-футболистов, кто принял участие в замерах, отстали от нормативов:

Экспериментальная группа:

По тесту №1 на определение уровня развития выносливости на 0.75 с.

По тесту № 2 на определение уровня развития силы мышц ног на 3.3 см;

По тесту № 3 на определение уровня развития силы рук на 2.25 раз;

По тесту № 4 на определение уровня быстроты на 0.28 c;

По замеру ЧСС на 6.3 удара в минуту (уд/мин).

Замер ЧСС сразу по окончании нагрузки на тренировке показал рост на два удара в минуту, что говорит о том, что нагрузка была ниже оптимальной. У Безбородова Н., Витковского А., Иванова С. ЧСС после нагрузки выше, чем у товарищей по команде. Однако эти мальчики оказались физически слабыми, и данная нагрузка для них будет достаточной.

Тренер секции получил указание нарастить нагрузку. После этого данные испытание были осуществлены вновь.

Контроль осуществлялся прямо во время тренировки с замером ЧСС детей и занесением результата в ведомость исследования. Также был проведен опрос на тему определения уровня здоровья и тонуса футболистов. На занятии была и медсестра школы, которая проводила замер ТТ (температуры тела). А по итогу семестра был осуществлен повторный контроль, который и показал, насколько эффективными оказались предложенные нагрузки (таблицы 4, 5).

Таблица 4 - Повторное определение уровня физической подготовленности в процессе проведения этапного контроля (контрольная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. О. | Выносливость | Сила мышц ног | Сила мышц рук | Быстрота | ЧСС | |
|  |  | Тест № 1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | В покое | После нагрузки |
| 1 | Гаврилов М. | 12.1 | 152 | 7 | 7.1 | 95 | 106 |
| 2 | Зотов Д. | 12.0 | 150 | 9 | 7.0 | 91 | 103 |
| 3 | Кардаков Я. | 12.1 | 148 | 10 | 7.3 | 96 | 105 |
| 4 | Малинин А. | 11.8 | 152 | 6 | 7.3 | 93 | 104 |
| 5 | Матеранский А. | 12.1 | 152 | 7 | 7.1 | 95 | 106 |
| 6 | Мишин А. | 12.0 | 150 | 9 | 7.0 | 91 | 103 |
| 7 | Панасенко Г. | 12.1 | 148 | 10 | 7.3 | 96 | 105 |
| 8 | Расулов Р. | 11.8 | 152 | 6 | 7.3 | 93 | 104 |
| 9 | Ревтов Т. | 12.1 | 148 | 6 | 7.3 | 93 | 104 |
| 10 | Царев А. | 11.8 | 152 | 6 | 7.3 | 93 | 104 |
|  | Средние показатели | 12.0 | 150.5 | 8 | 7.4 | 94 | 104.5 |
|  | Нормативы | 12.0 | 150 | 7 | 7.4 | 97 | 104 |

По окончании эксперимента работы с юными футболистами (10-11лет), показатели их специальной физической подготовленности достигли или превысили уровень нормативных показателей.

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

По тесту № 2, который направлен на выявление уровня развития силы мышц ног, дети превысили уровень на 0.5 см выше нормативов;

По тесту № 3, который направлен на выявление уровня развития силы мышц рук, дети показали результаты на 1.0 раз выше норматива.

По тесту № 4, который направлен на выявление уровня развития скоростных качеств, дети показали результаты, приближенные к нормативу.

Таблица 5 – Повторное определение уровня физической подготовки в процессе проведения этапного контроля (экспериментальная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. О. | Выносливость | Сила мышц ног | Сила мышц рук | Быстрота | ЧСС | |
|  |  | Тест № 1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | В покое | После нагрузки |
| 1 | Безбородов Н. | 11.0 | 177 | 9 | 5.8 | 88 | 94 |
| 2 | Витковский А. | 10.7 | 179 | 10 | 5.6 | 86 | 90 |
| 3 | Иванов С. | 10.6 | 174 | 9 | 6.0 | 87 | 91 |
| 4 | Кабанов К. | 11.3 | 175 | 9 | 6.1 | 90 | 93 |
| 5 | Карпов В. | 11.0 | 177 | 9 | 5.8 | 88 | 94 |
| 6 | Панфилов Н. | 10.7 | 179 | 10 | 5.6 | 86 | 90 |
| 7 | Сава П. | 10.6 | 174 | 9 | 6.0 | 87 | 91 |
| 8 | Садыков А. | 11.3 | 175 | 9 | 6.1 | 90 | 93 |
| 9 | Свидерский М. | 10.6 | 174 | 9 | 6.0 | 87 | 91 |
| 10 | Фомичев Т. | 11.3 | 175 | 9 | 6.1 | 90 | 93 |
| Средние показатели | | 10.9 | 176.3 | 9.25 | 5.9 | 88 | 92 |
| Нормативы | | 10.7 | 175 | 9 | 6.0 | 88 | 93 |

После проведения исследования показатели специальной физической подготовки школьников достигли или превысили уровень нормативов.

Такпо тесту № 1, который направлен на выявление уровня развития специальной выносливости, дети показали превышение на 0.2 сек.

По тесту № 2 ,который направлен на выявлениеуровня развития силы мышц ног, дети превысили норматив на 1.3 см.

По тесту № 3, который направлен на выявление уровня развития силы мышц рук, дети превысили норматив на 0.25 раз.

По тесту № 4, который направлен навыявление уровня развития скоростных качеств, детипревысили норматив на 0.1 сек.

По тесту ЧСС было выявлено,что футболисты 10-11 лет показали результаты приближенные к нормативу, а некоторые превысили его. Это говорит о том, что предложенная исследователями нагрузка была оптимальной. Тренеру порекомендовали держать тренировочную нагрузку на том же уровне и впредь.

На этапе оперативного контроля был выявлен уровень физической подготовки детей (10-11 лет), которые ходят в футбольную секцию. В ходе оперативного контроля было выявлено, что показатели уровня специальной физической подготовленности отстают от нормативных показателей в среднем на 6.07 единиц. Было выявлено, что показатели ЧСС до нагрузки и после неё отличались минимально, что говорит о недостаточности нагрузки на тренировочном занятии, и это в свою очередь может тормозить развитие физических качеств и специальную физическую подготовленность юных футболистов.

На этапе текущего контроля были разработаны и включены 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.

По итогам повторного замера оказалось, что характеристики специальной физподготовки юниоров достигли или даже превысили уровень нормативных показателей.

Так по тесту № 1, который направлен на выявление уровня развития специальной выносливости, дети контрольной группы показали результат в районе нормативных показателей. Дети экспериментальной группы, показали превышение на 0.2 секунды.

По тесту № 2 ,который направлен на выявление уровня развития силы мышц ног, дети контрольной группы превысили уровень на 0.5 выше нормативов. Дети экспериментальной группы, на 1.3 сантиметра.

По тесту № 3, который направлен на выявление уровня развития силы мышц рук, дети контрольной группы показали результаты на 1.0 выше норматива. Дети экспериментальной группы превысили норматив в 1.25 раз.

По тесту № 4, который направлен на выявление уровня развития скоростных качеств, дети контрольной группы показали результаты, приближенные к нормативу. Дети экспериментальной группы превысили норматив на 0.1 секунд.

По тесту ЧСС контрольной группы превысили норматив на 0.5 ударов в минуту. Ребята из экспериментальной группы продемонстрировали близкие к нормативным показатели.

**Выводы по главе**. Основная задача проведенного испытаниявозможно - это осуществление подготовки футболистов в самом начале их профессиональной специализации. Испытание было проводено на базе футбольной секции ЧУОО Школа «Васильевский лицей», а испытуемыми выступили 20 футболистов этой секции в возрасте от 10 до 11 лет. Они были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

Методами исследования послужили: анализ литературных источников по теме, педагогическое наблюдение и педагогический контроль (тесты на выявление уровня развития выносливости, мускульной силы ног и рук, скорости).

Анализ результатов испытания помог сделать вывод, что нагрузка в ходе тренировок была ниже оптимальной. В конце тренировок дыхание у детей было ровным, румянец не появлялся, а сами испытуемые не сообщали об усталости в процессе опроса. Анализ результатов помог принять решение о необходимости по пересмотру учебной стратегии, а также сложности физических нагрузок в данном учебном плане.

Для повышения уровня физподготовки молодежи были созданы и внесены в план школьной секции 3 программы тренировок, которые допустимо было варьировать между неделями. Тренировки были разработаны с целью развить специальную выносливость, силу мускулатуры рук и ног, скорости реакций.

Повторное испытание продемонстрировало, что показатели специальной физиологической подготовленности молодых спортсменов достигли или превысили уровень установленных нормативов. Эти выводы говорят о том, что запланированная нагрузка стала оптимальной, что и показало контрольное измерение. Тренер получил инструкцию держать уровень нагрузки на том же уровне с целью лучшего влияния на здоровье и развитие учеников.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое развитие и показатели выносливости, силы и скорости молодого спортсмена играют определяющую роль в том, насколько успешно он будет работать и выполнять свои задачи в команде. Как бы грамотно и технично он ни действовал на поле, он не достигнет успешного решения задач своей команды, если не будет способен выполнить нормативы профессионального футболиста. Соответственно, и его футбольная команда в целом будет обречена на проигрыш. Так как в профессиональном спорте успех команды зависит от каждого ее участников.

Футбол задает высокие стандарты для молодого поколения спортсменов. Планка нормативов для футболистов по скорости, силе и выносливости постоянно растет и, чтобы соответствовать заданному профессионалами своего дела уровню, молодым футболистам нужна хорошая стратегия обучения для совершенствования своих профессиональных навыков.

По результатам некоторых научных работ, молодые футболисты намного чаще уступают по нормативам скорости и силы, нежели представители других видов спортивных соревнований. Поэтому тренировки и план занятий, направленные на повышение этих показателей особенно важны для полноценного становления молодого футболиста, ведь именно в детстве и юношестве развивается большая часть необходимых будущему профессиональному спортсмену навыков, физиологических показателей для последующего успешного старта их карьеры.

Именно в дестве и юношестве происходит гормональная и общая перестройка систем жизнеобеспечения юного спортсмена. Психика куда более гибкая и податливая для воспитания важных для профессионального футбола психических функций и особенностей. Поэтому так важно в этом возрасте уделить необходимое внимание составлению грамотного и эффективного учебного плана для полноценного развития будущих профессиональных футболистов.

Черпать ресурсы для этого психо-физического развития молодых спортсменов стоит в индивидуальном подходе к каждому из участников футбольной команды, направленном воздействии на поиск точек роста каждого из ее членов.

Благодаря проведенному в данной работе исследованию был получен вывод о важности и эффективности планомерного физического развития молодых футболистов в самом начале их профессиональной специализации.

В ходе этапа оперативного контроля была проанализирована специальная физиологическая подготовленность учащихся футбольной секции ЧУОО Школа «Васильевский лицей». Возраст участвовавших в выборке молодых футболистов составлял от 10 до 11 лет.

На этом этапе так же были получены данные о том, что уровень специальной физиологической развитости учеников ниже общих нормативов для этого возраста спорсменов на несколькно пунктов (если быть конкретнее, на 6,07 ед.). Частота сердечных соскращений до/после выполнения заданий практически не имела различий, что позволяет сделать вывод о том, что есть смысл увеличить количество нагрузки, ведь именно из-за этого, казалось бы, незначительного момента может происходить замедление физиологического развития будущих профессионалов.

На этапе текущего контроля был создан новый, более эффективный, направленный на решение актуальных для данного исследования задач комплекс спортивных и соревновательных занятий, направленный на развитие специальных физиологических показателей молодых футболистов. Планы тренировок менялись для учеников от недели к неделе.

В ходе этапного контроля стало понятно, что цель работы была достигнута, специальная физиологическая развитость учащихся сначала достигла, а потом и обогнала нормативы для данного возраста спортсменов.

Так, по тесту № 1. По результатам первичного тестирования на определение выносливости, было выявлено, что значения выносливости контрольной группы испытуемых не отличаются от нормативов для данного возраста.

Результаты же первичного тестирования экспериментальной группы испытуемых оказались выше нормативов на 0,2 сек.

По тесту № 2, проверялись значения развитости силы мускулатуры ног. В контрольной группе испытуемые обогнали значения нормативов на 0,5 см, а в экспериментальной группе - на целых 1,3 сантиметра.

По тесту № 3, измерялись значения развитости мускулатуры рук. Значения превышали нормативы в 1,0 раза и в 1,25 соответственно для обеих групп испытуемых.

По тесту № 4, измерялись показатели скорости молодых спортсменов. В результатах первой группы практически не было различий с нормативными показателями для данного возраста, а во второй нормативы получилось обогнать на 0,1 сек. В заключительном тестировании, направленном на измерение частоты сердечных сокращений у детей, результаты показали превышение норматива на 0,1 сек для первой группы испытуемых и отсутствия этого превышения для второй группы.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод об эффективности стратегии тренировок для молодых футболистов на ранних этапах их профессиональной специализации.

1. Методики психо-физиологического развития молодых футболистов крайне популярны не только для становления будущих профессиональных спортсменов. Эти стратегии могут быть успешно использованы при поддержании общего психо-физиологической развитости юнош, обучающихся по стандартной образовательной программе. Общая психо-физиологическая развитость прямым образом влияет на замотивированность учащихся в достижении поставленных результатов, в воспитании в них самостоятельности и способности принимать решения.

2. Расширение спортивного кругозора, исследования новых способов и тактических решений в условиях ограниченности времени в процессе командной игры помогает благотворно повлиять и на общую психо-физиологическую развитость учащегося, крайне необходимую в достижении высоких результатов в футболе.

Скорость и точность выполнения тактических приемов, освоение новых и разнообразных тактических решений в процессе игры, повышение спортивной подкованности в теоретической стороне вопроса, неравнодушное отношение тренера к мотивации каждого из участников футбольной команды - это фундамент успешной подготовки молодых спортсменов. Ведь именно в процессе обучения и спортивной игры, будущий профессиональный футболист учится решать важные тактические и стратегические задачи, которые ставить перед ним учебный процесс.

3. Что тоже крайне важно для первичной подготовки молодых футболистов, так это выполнение учащимися специально направленных на развитие тех или иных навыков заданий. В процессе обучения учащиеся пробуют правильно бить по движущемуся и подвижному мячу, обучаются тормозить мяч ногой, стопой, учатся правильно вести мяч. Различные специализированные комплексы упражнений с мячом помогают молодых футболистам быстрее достигать поставленных в учебном процессе целей, так как такие упражнения крайне благотворно влияют на рост не только специальной, но и общей физиологической развитости обучающихся.

Помимо всего прочего, в процессе спортивного занятия тренеру важно оценивать не только командные, но и индвивидуальные тактические решения игроков. Важен не только уровень специализированной профессиональной развитости молодых футболистов, но и способность всех членов команды принимать грамотные слаженные решения в процессе спортивной игры. Слаженность команды и принимаемых ею решений — залог ее побед в соревновательных состязаниях.

4. Различные специализированные тренировочные комплексы упражнений по работе с мячом помогают развивать множество необходимых будущему профессиональному спортсмену навыков, а именно скорость реакций, ловкость, гибкость, тактический ум.

На успешности команды в соревновательных состязаниях сказывается также способность членов команды принимать слаженные командные решения в условиях спортивной игры. О чем стоит помнить при выстраивании стратегии обучения тренером своих учеников. Ведь в ограниченных условиях спортивного комнадного состязания это может сыграть решающее значение.

5. Важно и то, в каких условиях и с помощью каких спортивных приспособлений происходят тренировки молодых футболистов. Грамотно сконструированный спортивный зал и необходимые в процессе тренировок спортивные снаряды помогут будущим профессионалам заниматься эффективнее, быстрее достигая поставленных целей.

6. Также для повышения эффективности процесса обучения необходимо время от времени устраивать соревнования с соперниками из своей лиги, после чего крайне полезным будет устаивать анализ и разбор удачных и неудачных тактических решений команд соперников. Ведь именно на опыте соперников можно наглядно ознакомиться с желательными и нежелательными тактиками ведения игры.

Начиная с повышения общей физиологической развитости стоит планомерно подходить к усложнению программы обучения юных футболистов, разбавляя все теоретической базой, все новыми и новыми упражнениями, направленными на развитие умений как самостоятельной, так и групповой, слаженной работе в команде.

Оценка склонностей игрока в команде основная для определения места игрока в команде, для этого рекомендуется широкое использование игровых упражнений, с помощью которых развивают тактические качества юных игроков. Проводя различные игровые упражнения с юными футболистами, развивают в первую очередь тактические качества игрока, отрабатывают взаимопонимание между игроками. Варьировать можно размер площадки, количество участников в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

Таким образом, поставленные в работе цель и задачи достигнуты, а гипотеза подтверждена.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М. : Советский спорт, 2006. - 224 с.

2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова.- СПб. : СПбГЛТУ, 2012. - 128 с.

3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебноепособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.- Томск : ТГУ, 2009.

4. Бишопс, К. Единоборство в футболе. / К. Бишопс, Х.-. Герард. -- М. : Человек, 2003. - 168 с.

5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.- М. : Спорт, 2016. – 384 с.

6. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.- М. : Человек, 2004. - 244 с.

7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки вспорте.- М. : Советский спорт, 2013. - 216 с.

8. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденцияхразвития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М. : Советский спорт, 2013. - 144 с.

9. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний(анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.- СПб. : СпецЛит, 2013. - 311 с.

10. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие.- М. : Физическая культура, 2008. - 256 с.

11. Губа, В.П. Методы математической обработки спортивнопедагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - М. : Человек, 2015. - 288 с.

12. Губа, В.П. Научно-практические и методическиеосновы физическоговоспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. 41 Парфененков.- М. : Советский спорт, 2008. - 206 с.

13. Губа, В.П. Теория и методикафутбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.- М. : Советский спорт, 2013. - 536 с.

14. Денисова, О.П. Психологияи педагогика.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 240 с.

15. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очеркипо теории структурности движений.- М. : Советскийспорт, 2015. - 178 с.

16. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин. - М. : Человек, 2013. - 912 с.

17. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - М. : Физическая культура, 2007. - 160 с.

18. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основамидинамической испортивной морфологии).- М. : Спорт, 2016. - 624с.

19. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.- Томск : ТГУ, 2012. - 75 с.

20. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов– резерва спорта высших достижений - М. : Советский спорт, 2011. - 142 с.

21. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. - 184 с.

22. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. - 192 с.

23. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.- М. : Советский спорт, 2013. - 300 с.

24. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет).- М. : Человек, 2007. - 112 с.

25. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. - М. : Человек, 2015. - 256 с.

26. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци. - М. : Манн, Иванов и Фербер,2013. - 304 с.

27. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.- М. : Советский спорт, 2009. - 272 с.

28. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре:учебное пособие.- Вологда : ВоГУ, 2014. - 111 с.

29. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.- М. : Физическая культура, 2009. - 288 с.

30. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. - М. : Спорт, 2016. - 168 с.

31. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М. : Советский спорт, 2008. - 264 с.

32. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.- Красноярск : СибГТУ, 2013. - 160 с.

33. Попов, А.Л. Спортивная психология.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 159 с.

34. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. - М. : Спорт, 2017. - 108 с.

35. Психология физической культуры: учебник.- М. : Спорт, 2016. - 624 с.

36. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.- М. : Человек, 2011. - 160 с.

37. Смирнова, Н.Г. Педагогика. - Кемерово : КемГИК, 2005. - 84 с.

38. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. - М. : Советский спорт, 2015. - 464 с.

39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.- М. : Советский спорт, 2014. - 23 с.

40. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. 43 Федюкович, И.К. Гайнутдинов.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 510 с.

41. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека.- СПб. : Лань, 2013. - 2 с.

42. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.- Кемерово : КемГУ, 2010. - 165 с.

43. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.- М. : ФЛИНТА, 2015. - 40 с.

1. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. - 184 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие.- М. : Физическая культура, 2008. - 256 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. - М. : Спорт, 2016. - 168 с [↑](#footnote-ref-3)
4. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. - М. : Советский спорт, 2015. - 464 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.- М. : ФЛИНТА, 2015. - 40 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. - М. : Советский спорт, 2015. - 464 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.- Красноярск : СибГТУ, 2013. - 160 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.- Вологда : ВоГУ, 2014. - 111 с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.- Томск : ТГУ, 2012. - 75 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.- М. : Советский спорт, 2015. - 178 с. [↑](#footnote-ref-10)
11. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. - 184 с. [↑](#footnote-ref-11)
12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).- М. : Спорт, 2016. - 624 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.- Красноярск : СибГТУ, 2013. - 160 с. [↑](#footnote-ref-13)
14. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. - М. : Советский спорт, 2015. - 464 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. - М. : Советский спорт, 2015. - 464 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.- Кемерово : КемГУ, 2010. - 165 с. [↑](#footnote-ref-16)
17. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. 43 Федюкович, И.К. Гайнутдинов.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 510 с. [↑](#footnote-ref-17)
18. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.- М. : Спорт, 2016. - 384 с. [↑](#footnote-ref-18)