

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01. Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011303
Радченко Владимира Анатольевича

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

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. Возрастные особенности развития детей и подростков, занимающихся футболом.....	5
1.2. Особенности физической и функциональной подготовки юных футболистов.....	7
1.3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов.....	14
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	22
2.1. Организация исследований.....	22
2.2. Методы исследования.....	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1. Изменение показателей общей физической и функциональной подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента	31
3.2. Изменение показателей специальной физической подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента.....	33
3.3. Изменение показателей технической подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента.....	34
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день в современном футболе большую роль играют функциональное состояние и физическая подготовленность футболистов. Для выполнения данной задачи спортсмены должны быть физически подготовлены (С. Ю. Тюленьков 1996, 1997; А. А. Сучилин). Тренировочный процесс у футболистов имеет разносторонний характер (Ю. М. Аристов, М. А. Годик 1980; Л. Р. Айрапетянц, 1992).

В футболе существует несколько видов подготовки, которые играют большую роль на спортсменов, и на результат в соревновательной деятельности: техническая, физическая, тактическая, психическая, игровая и интегральная. Разнообразные требования к подготовленности спортсменов говорят о необходимости развития физических качеств, в основу которых входят двигательные умения и навыки (В. С. Блюдик, 1995; И.Н.Шинкаренко, С.Н. Голомазов,1994).

Для получения положительного результата физического состояния футболистов необходимо правильно распределять нагрузку и уделять внимание тем качествам, которые менее развиты у спортсменов. Проблемам контроля и планирования нагрузок посвящено несколько работ. Наиболее известными являются Ю. Д. Железняк (1980), В. П. Филина (1987), М.А. Годика(1988), В.Н. Платонова(1997).

Для реализации тактических и технических умений в современной игре необходимой базой является высокое функциональное состояние и отличная физическая подготовка. Возможностями функциональных систем организма спортсмена является физическая подготовленность и функциональное состояние, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, и уровень развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости (В.Н. Платонов, 1997). В современном футболе одной из актуальных проблем является физическая подготовленность спортсменов. Специалисты считают, что повышение

двигательной активности спортсменов зависит от высокого уровня физической подготовленности.

Объект исследования. Тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования. Функциональное состояние, физическая и техническая подготовленность юных футболистов.

Цель исследования. Повысить показатели функционального состояния, физической и технической подготовленности юных футболистов.

Задачи исследования.

1. Выяснить проблему развития функционального состояния, физической и технической подготовленности у юных футболистов в литературных источниках.
2. Проанализировать учебно-тренировочный процесс юных футболистов в ФК «Вымпел» Краснояружского района.
3. Изучить влияние организации и планирования учебно-тренировочного ФК «Вымпел» Краснояружского района на показатели функционального состояния, физическую и техническую подготовленность юных футболистов.
4. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что принятая организация и планирование учебно-тренировочного процесса в ФК «Вымпел» Краснояружского района повысит функциональное состояние, физическую и техническую подготовленность юных футболистов.

Новизна исследования. В результате исследования получены новые данные об эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов в ФК «Вымпел» Краснояружского района.

Практическая значимость. Результаты исследования можно использовать для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Методы исследования: Анализ литературных источников по теме исследования, методы исследования физической подготовленности, функционального состояния, методы математической статистики.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Возрастные особенности развития детей и подростков, занимающихся футболом

Одним из важнейших условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования юного поколения являются индивидуальные способности. С момента рождения, развитие ребенка до наступления зрелости происходит неравномерно. Проявление неравномерности развития происходит периодами ускоренного и замедленного роста и формирования организма (Годик М.А., 2006).

Понятие «Рост» говорит об изменении длины и массы тела, которые приводят к повышению обменных процессов.

Понятие «Формирование» отражает развитие отдельных тканей и различных органов, характеризующих биологическую зрелость организма.

Биологический возраст юных футболистов влияет на функциональные показатели (Пирогов Б. А, 1992-2001).

Биологическая зрелость у подростков может опережать сверстников, в этом случае они обладают более высоким развитием двигательных способностей.

При проведении нормативных требований в первую очередь нужно ориентироваться на биологический возраст (В. К. Бальсевича).

В возрасте 11-12 лет проявляется бурное развитие физических качеств. Этот возраст является благоприятным для занятия различными видами спорта. В данный возрастной период происходит дифференция органов и интенсивный рост. При быстром росте верхних и нижних конечностей изменяются пропорции тела, увеличивается грудная клетка, продолжается формирование позвоночника. Изгибы позвоночника сформировались, но

окостенение не завершилось, при этом возникает опасность различных заболеваний и нарушение осанки.

В 12 лет юный футболист должен выполнять множество сложных элементов: использовать силу в борьбе, падать на руки сохраняя равновесие, управлять своим телом в прыжке.

В период с 10-12 лет увеличивается работоспособность мышечной массы, чувство темпа движения, ловкость, быстрота, прыгучесть, достигают уровня близкого взрослым. Подростки данного возраста могут выполнять сложные упражнения направленные на координацию движения, достигают высоких результатов в пространственной ориентировке: точность прыжков, амплитуда движений и. т. д, но психомоторные функции недостаточно развиты, это не позволяет добиться высокого уровня быстроты и точности движений (Монаков Г. В., 2007).

В 12 лет анатомическое строение кровеносных сосудов становится таким же как у взрослого человека. В сердечной мышце устанавливается магистральный тип кровообращения, идет рост венечных артерий, увеличивается артериальное давление и уменьшается ЧСС. В этом случае увеличиваются адаптационные возможности сердечно сосудистой системы к физическим нагрузкам. С помощью рационального построения тренировочного процесса с учетом анатомо-физиологических особенностей, многие юные спортсмены добиваются высоких результатов. Необходимо отметить, нужно контролировать, что аппарат кровообращения спортсменов реагирует на физическую нагрузку менее экономно в отличии от взрослого, это приводит к максимальному функциональному напряжению. В данный период исследования заканчивается морфологическое развитие головного мозга, и интенсивно происходит формирование коры головного мозга (Шамардин А. И., Солопов И.Н., Исмаилов А.И., 2000).

ЦНС юных спортсменов преобладает высокой возбудимостью и неустойчивостью, в связи с чем при неблагоприятных условиях внешней среды возникают расстройства нервной системы. В этом возрасте психика у

подростков своеобразна. Возникает проявление чувствособственного достоинства, строго относятся на обращение с ними как с маленькими, строгий тон замечаний оскорбляет их самолюбие, вызывает ответную грубость (Волков Л.В., 1984).

В подростковом возрасте возникает интерес к своей личности. Если раньше подростки брали пример с взрослых, то теперь доказывают что они самостоятельные. Организм подростка в данном возрасте неустойчив и склонен к заболеваниям и срывам. Следует отметить, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения нужно осуществлять строгий врачебный контроль. Возраст 12-14 лет является решающим в спортивной подготовке, происходит максимальный прирост в развитии силы, быстроты, ловкости, закладывается техническая и тактическая подготовка, формируется спортивный характер.

Отношения между футболистами и тренером во многом зависит от эффективности воспитательной работы, которая должна быть построена на доверии и справедливости.

1.2. Особенности физической и функциональной подготовки юных футболистов

Функциональная подготовка юных футболистов - одна из главных частей подготовки, направленная на создание специальной основы адаптации организма, необходимой для выполнения физической работы, и развитию двигательных качеств и навыков (Э. С. Алибаев).

В современном футболе соревновательная деятельность значительно выросла, в том числе повысились физические и нервные нагрузки.

В последнее время увеличилась плотность турниров, напряженность игр, из этого следует, что организм требует полной мобилизации функциональных возможностей спортсменов, это влечет за собой увеличение

напряженности игр и повышение требований к функциональной подготовленности (В. Н. Платонов, 1975; А. А. Сучилин, 1997).

В настоящее время существует проблема развития функциональной подготовки футболистов (Ф. И. Шамардин 2003).

Структура функциональной подготовленности заключается в том, что нет необходимости стремиться к максимальному развитию всех качеств в тренировочном процессе. Очень важно понимать суть функциональной подготовки, ее структуру, от этого зависит методика и подбор тренировочных занятий.

Понятие функциональная подготовленность сложное и неоднозначное. Определение понятия функция, говорит о отправлении организмом каких либо действий. Функциональная подготовленность спортсменов- это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности(В. С. Мищенко, 1990).

Функциональная подготовленность имеет четырехкомпонентную структуру: психическую, нейродинамическую, энергетическую и двигательную. Все эти компоненты контролирует кора головного мозга, направляет сигналы на достижение какой-либо цели. В спорте и физическом воспитании выделяют техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Каждая из этих подготовок построена на функциональной подготовленности спортсмена. Выполнение какой либо физической работы в спорте обеспечивается деятельностью различных органов, функциональная подготовленность понимается не как отдельное отправление какого-либо органа, а как отправление функциональной системы, объединяющие эти органы в одно целое, для достижения заданного спортивного результата (В. С. Фомин, 1984, 1986).

Функциональная подготовленность в спорте развивается мышечными нагрузками и разнообразными физическими упражнениями.

Ю. В. Верхошанский (1998) отмечает, что ведущая роль в формировании межсистемных отношений в организме и развитии адаптационного процесса в условиях напряженной мышечной деятельности принадлежит режиму ее эксплуатации. Следует отметить, одна из главных задач в тренировочном занятии является методика развития именно двигательного компонента- физической подготовленности.

Физическую подготовленность нужно рассматривать как основу, на которой строится плановая футбольная работа. Интенсивность развития физических качеств на первых этапах многолетнего пути не является главным условием достижений. Ведущий этап показателей совершенствования нагрузки происходит с постепенным умеренным приростом всех беговых средств. Значимость всех компонентов столь велика, что стоит пренебречь чем-то, как качество подготовки заметно снизится (Голомазов С. В., 1998)

Физическая нагрузка измеряется двумя показателями: объемом и интенсивностью. Работа над техническими упражнениями должна параллельно идти с ростом физических качеств, чтобы совместить ее с силой, скоростью и ловкостью.

При выполнении соревновательных и тренировочных упражнений происходит совершенствование физической подготовленности. Каждое из данных упражнений направленно на определенный тренировочный эффект. Точное управление тренировочным процессом позволит воздействовать на развитие физических качеств(Липатов В. Г., 2004).

В физической подготовленности юных футболистов чаще всего выделяют три основных категории силовой подготовки: статическую, динамическую, взрывную (Зациорский В.М., 2009)

Статическая сила – способность развивать максимальную силу в статическом режиме.

Динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц.

Взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча).

Для реализации метода развития силы можно использовать упражнения со снарядами и без снарядов.

Упражнения со снарядами: тяжелые гантели (приседания, прыжки) легкие гантели, набивные мячи, скамейки и. т. д.

Упражнения на снарядах: силовая гимнастика, бег по лестнице, силовые игры, преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки).

Одним из главных компонентов в развитии физических качеств у юных футболистов является быстрота. Быстрота это способность выполнения каких либо действий за минимальные промежутки времени (Ю. Д. Железняк, Петров П. К., 2001).

В футболе постоянно изменяется динамика движения, это говорит о высоком требовании к быстроте и скоростным качествам игрока. При таких требованиях игроки должны быстро мыслить и реагировать на поле и осуществлять высокую двигательную деятельность.

Быстрота выполнения сложных игровых действий зависит от общего умения двигаться. Можно использовать комплексы движений без мяча: бег с изменением направления, комбинация стартов, повороты и прыжки.

При движении с мячом игрок демонстрирует координацию и степень владения техникой. Для выполнения ритмичной и скоростной игры, футболисту необходимо освоить технику. Следует отметить, при развитии у футболистов только физических качеств уровень технических навыков будет низким (Голомазов С.В., Чирва Б.Г., 2000).

Организация игры зависит от быстроты взаимодействия между футболистами. При взаимосвязи отдельных звеньев партнеров,

возможнорешить типичные игровые ситуации за счет отработанных комбинаций. Стиль команды определяется характером розыгрыша комбинаций и всей структурой взаимодействия игроков.

Методика развития быстроты и скорости.

Быстроту и скорость можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного, и в течении всего основного периода. Для достижения максимальной результативности в тренировке быстроты и скорости следует обратить внимание на предварительную разминку. Организм юных футболистов не должен быть утомлен. В усталом состоянии больше развиваются волевые качества, нежели скоростные (Годик М. А., 2006).

При развитии реакции на внешние сигналы, часто используют упражнения в которых движение начинается в результате действия зрительного импульса (бросок мяча, мах рукой и. т. д.)

Необходимо делать паузы между упражнениями, без отдыха невозможно достичь максимальной интенсивности движения.

Благоприятный возраст для развития скоростных способностей от 13 до 16 лет.

В данном возрасте более высокая скорость протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными(Нилин А. М., 1998).

Методы развития быстроты и скорости.

Метод повторения движений с максимальным усилием. В его основе – повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Обязательно должно быть время отдыха для восстановления сил.

Метод отработки реакции на неожиданный импульс. Используется для развития простой и сложной реакции, помогает быстро и результативно решать игровые задачи.

Метод повторения движений в облегченных условиях. Применяется для повышения частоты движения ног и для развития спринтерской скорости. Одним из главных физических качеств во всех видах спорта является выносливость. Выносливость – способность выполнять длительную двигательную деятельность с высокой интенсивностью. Степень выносливости зависит от нескольких факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, психическое состояние, координационные способности и оптимальность задействования всех органов (Глиндер. К Пальке Х., 1976).

Выносливость зависит не только от факторов которые определяют ее уровень, она имеет свою структуру. Поэтому у футболистов различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – выполнение движений средней интенсивности длительный период времени, используя функциональные возможности организма.

Специальная выносливость – выполнение сложной двигательной деятельности продолжительный период времени с высокой интенсивностью.

Выносливость развивается до момента утомления организма. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает высокий уровень волевых качеств (Годик М.А., 2006).

Воля – активное проявление моральных и умственных качеств личности: усилием воли спортсмены сознательно преодолевают поставленные препятствия.

Методы развития выносливости. В первой половине подготовительного периода чаще всего уделяют внимание развитию выносливости. В данный период организм футболистов использует все резервы аэробных процессов. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на высоком уровне. Метод непрерывной нагрузки способствует развитию общей выносливости. Длительная непрерывная работа средней интенсивности заставляет организм игрока работать в

аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности(Монаков Г. В., 2007)

Метод непрерывно меняющейся нагрузки – в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода, а на других отрезках занятия (кислородный долг) должен быть возвращен организму.

Метод меняющейся нагрузки – заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности, отработанные движения повторяются, используется для развития как общей, так и специальной выносливости.

Метод интервальной нагрузки – интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные, они зависят от процесса деятельности физиологических функций (Зациорский В.М., 2009).

Средство развития выносливости: кросс, бег по лесу, бег с препятствиями, бег на разные расстояния, общеукрепляющие упражнения и. т. д.

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от воспитания такого качества как ловкость. Ловкость – способность быстро и точно принимать решения в сложных ситуациях. Ловкость подразделяется на два вида : общая и специальная.

Общая ловкость – это способность выполнять любые новые двигательные упражнения.

Специальная ловкость – это способность использовать технический арсенал движений в данном виде спорта с помощью координации движения. Ловкость несет за собой стороны игровой технической деятельности. При высоком уровне технических способностей, ловкость проявляется в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку решать сложные задачи игровой деятельности (полет мяча, метеоусловия). Развитие ловкости меняется с расширением двигательных способностей и с ростом опыта игрока (Ю. С. Лукашин 2004).

Метод развития ловкости.

Развивать и совершенствовать ловкость рекомендуется с помощью любых двигательных действий, где проявляется ориентировка в пространстве, точность движения, способность координации движения. При развитии ловкости необходимо применять следующие методические рекомендации:

1. Разнообразии занятий.
2. Варьировать применяемые усилия и условия сопутствующие занятиям.
3. Регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движения.
4. Контролировать восстановление между повторениями упражнений по показателям пульса (Кузнецов А. М., 2007).

Для развития координации способностей применяются следующие виды упражнений: бег с заданиями (с прыжками, с изменением направления, кувырками, приседаниями и т. д.)

Комплексы акробатических упражнений: индивидуальные, в парах (кувырки, прыжки с переворотом через партнера, падения, борьба за мяч в воздухе и т. д.)

1.3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов

Современный футбол значительно прогрессирует благодаря расширению знаний по вопросам тактики, техники, физической подготовки, организации тренировочного процесса и практическому применению этих знаний. Сами игроки в целом стали лучше физически и технически подготовленными, более образованными в области питания и восстановления (Петько, С.Н., 2008).

Работа тренера в настоящее время считается важным компонентом футбольной деятельности. Так было не всегда. Раньше многие считали, что хорошими игроками рождаются, а не становятся, а роль тренера в футболе незначительна.

За несколько прошедших десятилетий тренеры понемногу обретали уважение и доказывали, что хорошие учителя могут готовить хороших игроков. Тысячи тренеров повышали свои знания в области футбола, обменивались опытом, что помогало им воспитывать футболистов высокого класса. Когда тренер достигает определенного уровня профессионализма, он формирует свою философию игры и представление о том, как в нее следует играть. В тренерской деятельности есть много общих принципов, которых необходимо придерживаться, а именно тренеры должны:

- понимать, как формируются навыки;
- обладать знаниями о том, как обучаются игроки;
- хорошо планировать и организовывать практическое занятие;
- проводить тренировки логически последовательно;
- проводить упражнения в соответствующих зонах поля.

Следует учитывать, что качество тренировок важнее количества. Лучше проводить простые, интенсивные короткие занятия. Чтобы достичь высокого уровня технического мастерства, технические приемы нужно выделять и отрабатывать до тех пор, пока их выполнение не дойдет до уровня автоматизма (Волков Л.В., 1984).

В данной главе представлена информация о том, как эффективно организовывать тренировочные занятия и взаимодействовать с игроками, как обучать футболистов, каковы качества хорошего тренера.

Организация.

Организация практических занятий является одной из важнейших обязанностей тренера. Здесь затрагивается множество аспектов, начиная от осмотра места занятий до подготовки письменного плана тренировки. Необходимо планировать всю работу и всегда быть готовым к

неожиданностям. Приходя на тренировку или игру, нужно заранее обдумать все моменты их проведения и организации, иначе игроки поймут, что тренер не готов к работе (Чанади А., 1986).

Хорошее планирование и тщательная организация занятий преобразуются в уверенность. Если есть хорошо продуманный план и четкое понимание того, как достичь намеченных целей, футболисты отреагируют соответствующим образом.

Ниже рассматриваются положения, которые следует учитывать тренеру при организации практических занятий.

Игровые площадки.

Заранее проверьте и получите подтверждение относительно того, какое имеется оснащение для тренировки. Есть ли доступ ко всему полю или нужно делить поле с кем-то еще? Найдите наилучшие места для тренировки вратарей. Удостоверьтесь, будет ли дождь сегодня. Если да то нужны ли ленты для разметки поля или поле размечено? Есть ли укрытие на случай грозы? Если предполагается использовать полноразмерные ворота, то необходимы и сетки на воротах. Во-первых, игрокам приятно, когда мяч попадает в сетку после ударов, а во-вторых, сокращается время простоя мяча. Ворота маленьких размеров очень удобны при тренировках, так как их можно легко переставлять на поле (Штуденер Х., Вольф В., 1970).

Зоны поля.

Желательно проводить упражнения в соответствующих зонах поля. Например, если отрабатываются передачи мяча от защитников нападающим при начале атак, то такие передачи нужно выполнять в зоне обороны.

Мячи.

У каждого игрока на тренировке должен быть мяч. Необходимы та же сетка для мячей и насос для их накачивания. Если юным игрокам предстоит выполнять удары головой, то нужно немного спустить мячи. Важно правильно размещать мячи на поле, чтобы сократить потери игрового и

тренировочного времени. Например, когда проводятся тренировочные игры, целесообразно за каждым воротами уложить достаточное количество мячей.

Тренировочные жилетки.

Тренировочные жилетки нужны для того, чтобы игроки распознавали команды при выполнении упражнений и в тренировочных играх. Флуоресцентные цвета лучше различаются. Необходимо стирать тренировочные жилетки после каждого занятия.

Конусы и диски.

Конусы или диски нужны для того, чтобы размечать границы игрового поля при проведении упражнений и игр. Минимальное количество конусов или дисков – не менее 12.

Количество задействованных игроков.

Тренеру необходимо определить, сколько игроков будет участвовать в тренировке, сколько игроков будет задействовано в тот или другом упражнении, будут ли игроки выполнять задания индивидуально или в малых группах, останется ли лишний игрок, если игроки будут работать в парах? Если у игрока не окажется партнера для выполнения упражнения в парах, то можно подключить ассистента или даже одного из родителей.

Необходимо постоянно следить за игроками и руководить тренировкой. Количество игроков должно соответствовать размерам зоны выполнения упражнения. Ошибкой является использование как слишком большого, так и слишком маленького пространства. Следует отметить, что игрокам с меньшим мастерством владения мячом требуется пространство большего размера (Кузнецов, А. М., 2007).

В тренировке как в игре.

Тренировка должна быть отражением игры. Если чего-то не происходит в игре, то не делайте этого в тренировках. Во время занятия игроки в принципе должны располагаться так, как это происходит в ситуациях игры.

Например, вратарь, участвуя в упражнениях, в которых игроки наносят удары по воротам, должен всегда начинать их, находясь на линии ворот и не выходя из них преждевременно. Полевые игроки также должны действовать реалистично. Атакующие игроки будут прилагать больше усилий, чтобы забить гол, если обороняющиеся игроки будут оказывать им максимальное сильное противодействие. Быстрота выполнения заданий должна постепенно достигать такой величины, которая соответствует игре. Если все упражнения выполняются медленно, команда и играть будет медленно, если тренировки проходят в быстром темпе – команда будет взрывной.

Принципы отношения к травмированным игрокам.

Насколько это возможно, травмированных игроков лучше не отлучать от команды. Если они могут посещать занятия, они должны это делать. При возможности они могут выступать в качестве ассистентов, помогая партнерам выполнять упражнения. В ходе игр травмированные игроки должны сидеть на скамье запасных, а не на трибунах, чтобы у них было ощущение причастности к команде (Ильин Е.П., 1983).

Принципы тренировки.

После того как распланировано тренировочное занятие и проверено, что есть все необходимое оснащение для его проведения, наступает время довести свои идеи до игроков. Секрет эффективной тренировки заключается в ее простоте и ясности. С самого начала занятий каждый игрок должен понимать, чего ожидают от него и всей команды.

Как останавливать и возобновлять занятия.

В ходе занятий может возникнуть необходимость остановить упражнение или игру (остановить игрока в действии), чтобы внести определенные коррективы, так как это очень хороший способ обучения. В этом случае игрок должен остановиться сразу же, как только последует команда тренера. Тогда появляется возможность исправить ошибки, разобрать правильные действия, а затем продолжить упражнение или игру.

Игроки должны быть проинструктированы, как им останавливаться при выполнении задания и как им возобновлять его выполнение.

Как останавливать задание или игру?

Некоторые тренеры для остановки задания или игры предпочитают использовать свисток, другие – голос. Если применяется свисток, игрокам нужно объяснить, что это остановка задания или игры – это два коротких свистка. Для остановки задания или игры голосом следует применять резкие выражения, например «замри»

Как возобновлять задание или игру? После того как замечания доведены до игроков, задание или игра должна быть быстро возобновлена. Нужно вернуть тому игроку, который владел им до остановки задания или игры, и дать команду «играем»

Игры в определенных условиях. Игры в определенных условиях (в неполных составах, при определенных ограничениях) широко используются на практике. Их целью является отработка конкретного технического приема или тактики действий. Например, тренер может поставить условие, согласно которому игрок может использовать только одно касание мяча, что позволяет улучшать взаимодействие партнеров и увеличивать темп игры. Однако использовать игру в определенных условиях следует избирательно, так как она может стать нереалистичной. Обязательная игра в одно касание, когда у игроков нет поддержки партнеров, - это неправдоподобно и нецелесообразно. Игры в определенных условиях должны отражать реальные игровые ситуации и проблемы. Их нужно использовать от случая к случаю и ограничивать во времени, а так же всегда завершать игрой в футбол без ограничений (Савин, А.Н., 1975).

Наблюдение. Анализ базируется на наблюдениях. Убедитесь в том, что игроки следуют вашим инструкциям. Всегда обучайте тому, что видите в реальной игре, и не выдумывайте игровых ситуаций. Подкрепляйте свои наблюдения фактами.

Соответствующие зоны для тренировок. Проводите занятия в соответствующих зонах поля. Специальные упражнения для нападающих необходимо выполнять в зоне атаки и с полноразмерными воротами, для полузащитников-в средней зоне, для защитников-в зоне обороны (Хомутской В.С., 1996).

Важность понимания темы занятия. Для тренера очень важно понимать все нюансы техники и тактики действий футболистов в рамках темы занятия. Для этого необходимо расширять собственные знания посредством изучения специальной литературы, просмотра и анализа видеоматериалов, общения с другими тренерами.

Будьте целеустремленными. Нецелесообразно обучать футболистов несколькими аспектами игры одновременно. Лучше сосредоточиваться на одной теме и придерживаться ее вне зависимости от того, сколько возникает сторонних вопросов. Маленькие дети не воспримут информацию, если им на занятии предложить рассматривать слишком много тем (Голомазов С.В., 1999).

Разминка и заминка. Необязательно проводить специальную разминку с игроками моложе 9 лет. Лучше провести веселое упражнение, чтобы привлечь их внимание к предстоящему занятию. Разминка важна для игроков старших возрастов. Следует помнить о том, что в ходе разминки игроков нужно подготовить к выполнению не только физической, но и умственной работы. Обычно в рамках используются одни и те же упражнения. Попробуйте изменять разминочные упражнения, иногда проводить разминку с мячом, иногда без мяча. Разминка у детей должна быть не слишком долгой, как правило, достаточно 10-15 минут. После разминки переходите к основной части занятия, как можно быстрее, используя вначале игры в неполных составах. После каждого занятия проводите заминку со старшими игроками (Кузнецов, А.М., 2007).

Формирование групп игроков для проведения упражнения и игры.

При формировании групп игроков для игры в неполных составах и выполнения упражнений тренеру лучше не выбирать игроков самому. Может оказаться, что один и тот же игрок выбирается последним, что отрицательным образом влияет на его эмоциональное состояние. Если разрешать самим игрокам формировать команды, это может занять очень много времени. Самый простой способ определения групп заключается в следующем. Тренеру нужно построить всех игроков в одну шеренгу, и двигаясь вдоль нее, каждому игроку присваивать определенный номер или указывать название той команды, в которую он вошел. При выборе названий команд лучше использовать какие-либо популярные или интересные для детей названия. Можно разделять команды и по цвету тренировочных жилеток. Лучше избегать таких случаев, когда одной из команд приходится снимать майки. Во-первых, дети могут обгореть при жаркой погоде, а во-вторых, некоторые ребята одного возраста очень стесняются своего тела. Не стоит создавать ситуации, смущающие детей (Чанади А., 1985).

Обеспечение качественной работы ассистентов. Это очень важный момент, о котором часто забывают. Качество передачи мяча, которую получает игрок, прямо влияет на его способность выполнить затем необходимое действие. Поэтому с самого начала необходимо учить игроков, как правильно им передавать мяч партнерам, выступая в роли ассистента. Юные игроки должны знать, как посылать мяч по земле с нужной скоростью, как набрасывать мяч на голову, грудь и бедро другого игрока. В частности, броски мяча двумя руками более точны, чем одной рукой. При обучении юных игроков передачам мяча в качестве ассистента нужно акцентировать внимание на том, что если мяч нужно послать руками: по земле, то лучше встать на одно колено; -на бедро партнера, его лучше бросать от пояса, ставя при этом одну ногу позади другой для равновесия; -партнеру на голову, то его лучше бросать от груди, ставя при этом одну ногу позади другой для равновесия. В качестве ассистентов также можно использовать помощников тренера и родителей игроков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2016-2017 гг.

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по проблемам тренировки футболистов, особенностям физической и технической подготовки футболистов детского и юношеского возраста.

На втором этапе была разработана экспериментальная программа тренировок на 12 недель и сформированы контрольные задания для оценки физической и функциональной подготовленности юных футболистов.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент и экспериментальная проверка экспериментальной программы.

На четвертом этапе проходила статистическая обработка экспериментальных данных и окончательное написание и оформление дипломной работы.

В педагогическом эксперименте принимали участие юные футболисты в возрасте 13-14 лет, занимающиеся в секции футбола ФК «Вымпел» Краснояружского района. Занятия проводил тренер-преподаватель.

Было сформирована группа футболистов из 15 человек.

В процессе педагогического эксперимента занятия проводились четыре раза в неделю продолжительностью от 1,5 ч. до 2 ч.

В процессе эксперимента было проведено 48 занятий.

Основные направления тренировочного процесса юных футболистов заключались в следующем: физическая подготовка была направлена на повышение функциональных возможностей и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости); техническая и тактическая подготовка направлялась на совершенствование и освоение новых двигательных навыков и тактических действий; тренировочные нагрузки характеризуются постепенным повышением объема и интенсивности.

На основании данных научно-методической литературы была разработана экспериментальная программа, содержание которой представлено в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Содержание тренировок юных футболистов

Технический прием	Упражнения	Упор на:
Первая неделя		
Дриблинг	«Взрывные» движения	Обманные движения
Дриблинг	«Проход с мячом через ряд конусов»	Контроль мяча при беге
Дриблинг	«Дриблинг вокруг конуса»	Смену скорости и направления перемещения
Дриблинг	«Дриблинг, поворот и дриблинг в обратном направлении»	Смену скорости и направления перемещения
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Вторая неделя		
Дриблинг	«Ведение мяча к углам»	Смену скорости и направления перемещения
Дриблинг	«Грузовик и прицеп»	Смену скорости и направления перемещения
Дриблинг	«Различные движения»	Различные манёвры при дриблинге
Дриблинг	«Крабы и лобстеры»	Различные манёвры при дриблинге
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		

Третья неделя		
Передача мяча	«Быстрые передачи мяча»	Скорость и точность
Передача мяча	«Передача мяча через одного человека»	Скорость и точность - Бег
Передача мяча	«Передачи мяча с участием трёх человек»	Скорость и точность
Передача мяча	«Передачи мяча под давлением II»	Скорость и точность
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Четвертая неделя		
Передача мяча	«Следование за передачей мяча»	Скорость и точность
Передача мяча	«Попадание мячом в конус»	Скорость и точность
Передача мяча	«Нацеленные передачи мяча»	Скорость и точность
Передача мяча	«Передача мяча и параллельный бег»	Скорость и точность - Бег
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Пятая неделя		
Передача мяча	«Игра «в стенку»	Силу и точность паса, расчёт времени
Передача мяча	«Чередование передач мяча»	Передачу первым касанием
Передача мяча	«Передачи мяча по кругу»	Силу и точность паса
Передача мяча	«Передачи мяча в максимально быстром»	Силу и точность паса, быстроту перемещений

	темпе»	
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Шестая неделя		
Передача мяча	«Передачи мяча в движении»	Силу и точность паса
Передача мяча	«Передача мяча и пробежка»	Силу и точность паса
Передача мяча	«Передачи мяча в определенной последовательности»	Зрительное восприятие ситуации
Передача мяча	«Передачи мяча в определенной последовательности»	Зрительное восприятие ситуации
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Седьмая неделя		
Передача мяча	«Своевременные перемещения для получения передачи мяча»	Силу и точность паса, движение без мяча
Передача мяча	«Удержание мяча в ограниченном пространстве в ситуации «4 против 1»	Силу и точность паса, скрытность и своевременность
Передача мяча	«Удержание мяча в ограниченном пространстве в ситуации «3 против 1»	Силу и точность паса, скрытность и своевременность
Передача мяча	«Удержание мяча в ограниченном	Силу и точность паса, скрытность и своевре-

	пространстве в ситуации «8 против 2»	менность
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Восьмая неделя		
Обработка мяча	«Остановка мяча подъемом стопы»	Базовую технику
Обработка мяча	«Остановка мяча подъемом стопы в движении»	Обработку мяча в движении
Обработка мяча	«Остановка мяча подъемом стопы в движении»	Обработку мяча в движении
Обработка мяча	«Остановки мяча подъемом стопы в быстром темпе»	Быстроту обработки мяча
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Девятая неделя		
Обработка мяча	«Остановка мяча внутренней стороной стопы»	Базовую технику
Обработка мяча	«Остановка мяча стопой в движении»	Передачу первым касанием
Обработка мяча	«Остановка мяча стопой в движении»	Обработку мяча в движении
Обработка мяча	«Остановка мяча стопой в движении»	Обработку мяча в движении
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Десятая неделя		
Обработка мяча	«Остановка мяча	Базовую технику

	бедром»	
Обработка мяча	«Обработка мяча грудью»	Базовую технику
Обработка мяча	«Обработка мяча бедром в движении»	Обработку мяча в движении
Обработка мяча	«Обработка мяча грудью в движении»	Обработку мяча в движении
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Одиннадцатая неделя		
Удар по воротам	«Удары по воротам первым касанием мяча с двух сторон»	Технику ударов по воротам низом
Удар по воротам	Удары по воротам в условиях игры «1 против 1» (1)	Технику ударов по воротам «под давлением»
Удар по воротам	«Удары по воротам поочередно с дальней и ближней дистанции»	Различные виды техники ударов по воротам
Удар по воротам	Удары по воротам в условиях игры «1 против 1» (2)	Технику ударов по воротам «под давлением»
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		
Двенадцатая неделя		
Удар головой	«Две команды, которые тренер дает игрокам»	Реакцию и технику ударов головой
Удар головой	«Попадание мячом в конус при выполнении ударов головой»	Технику ударов головой
Удар головой	«Передачи мяча головой	Технику ударов головой

	в быстром темпе»	
Удар головой	«Передачи мяча головой в ходе перемещения по кругу»	Технику ударов головой
Тема закрепляется играми в составах 5x5, 6x6, 7x7 с вратарями		

Тестирование общей, специальной физической и технической подготовленности юных футболистов проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента.

2.2. Методы исследования

Тестирование общей физической и функциональной подготовки футболистов:

1. Прыжок в длину с места. На площадке проводится линия, и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Футболист встает около линии старта, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий ах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

2. Бег 400 м (высокий старт). Упражнение выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике.

3. Бег 30 м (высокий старт). Упражнение выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике.

4. Бег 12 мин. Учитывается расстояние в метрах.

5. Индекс Руффье. Для получения сведений о реактивных свойствах сердечно-сосудистой системы и, в первую очередь, свойств сердца по увеличению частоты сокращения, используется нагрузочная проба Мартине и расчет индекса Руффье. Определяется адаптивное свойство сердечно-сосудистой системы человека на дозированную физическую нагрузку.

Оборудование: 1. Секундомер. 2. Метроном.

Методика:

1. Измерение пульса обследуемого в спокойном состоянии (P1).

Обследуемый отдыхает в положении сидя около 10 минут, тем самым формируется спокойное, расслабленное состояние.

2. Под удары метронома обследуемый делает 20 глубоких приседаний за 30 секунд с вытянутыми вперед руками.

3. После выполнения работы испытуемый садится на стул и каждую минуту в течение 5 минут измеряется частота пульса. Фиксируются значения пульса за первые 10 секунд (P2) и последние 10 секунд (P3) первой минуты восстановительного периода.

Рассчитываем показатель адаптивности сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку – Индекс Руфье.

Индекс Руфье = , где
$$\frac{(6 \times (P1 + P2 + P3) - 200)}{10}$$

P1 – число сердечных сокращений за десять секунд в спокойном состоянии (фон);

P2 – число сердечных сокращений за первые десять секунд после выполнения пробы;

P3 – число сердечных сокращений за последние десять секунд минуты после выполнения пробы (через 50 секунд после выполнения пробы).

Результаты обследования и расчетов сравниваются с табличными.

Оценочная таблица Индекса Руфье для всех возрастов

Оценка результата	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	≤0,1-5	5,1-10	10,1-15	≥15,1-20

Тестирование специальной физической подготовки футболистов

1. **Удар на дальность.** С линии штрафной площадки выполняется удар удобной ногой на дальность любым способом. Измеряется расстояние,

которое пролетел мяч в воздухе до первого касания о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Бег 30 м с ведением мяча. Бег с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и время количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

3. Вбрасывание мяча. Испытуемый выполняет вбрасывание мяча из аута по футбольным правилам. Учитывается результат лучшей попытки из трех возможных.

Тестирование технической подготовки футболистов

1. Удар по воротам на точность. Удар (10 попыток) выполняется по неподвижному мячу любым способом правой и левой ногой с расстояния 20 м от ворот. Футболисты выполняют удар по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается количество попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м, далее обвести четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставится еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, засчитывается лучший результат.

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2002). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

4.1. Изменение показателей общей физической и функциональной подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование общей и специальной физической подготовки, а также технической подготовки у юных футболистов.

Данные данного тестирования представлены в табл. 2, 3 и 4. Как показал анализ полученных результатов, за период педагогического эксперимента произошли существенные изменения в общей физической подготовке юных. Результаты изменений общей физической подготовки представлены в табл. 3.1.

Таблица 3.1

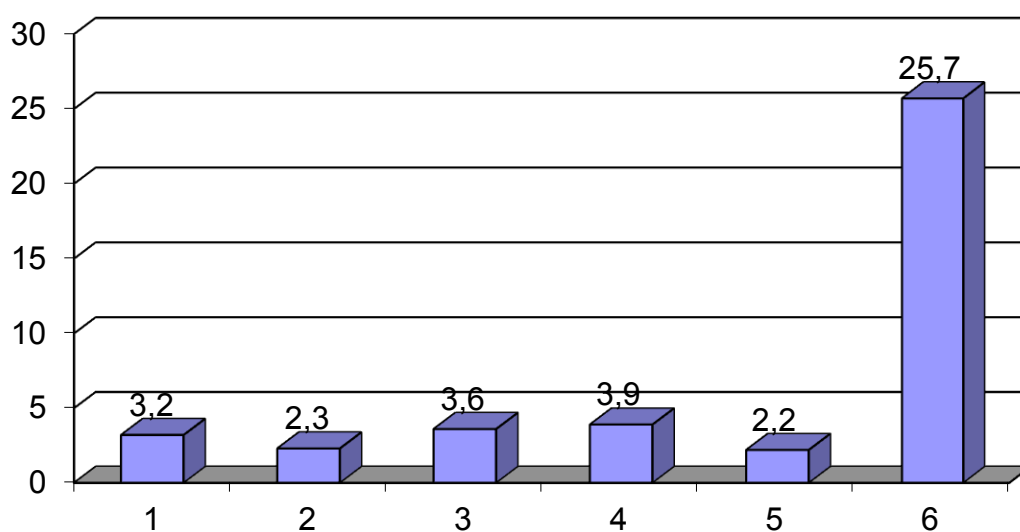
Изменение показателей общей физической подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	t	p
Бег 30 м, сек	4,44±0,04	4,30±0,04	3,2	2,47	<0,05
Бег 400 м, сек	67,85±0,45	66,26±0,44	2,3	2,53	<0,05
Бег 12 минут, м	2350±11	2434±10	3,6	5,65	<0,05
Челночный бег, сек	7,62±0,10	7,32±0,09	3,9	2,29	<0,05
Прыжок с места, см	224±1,97	229±1,09	2,2	2,22	<0,05
Индекс Руффье, у.е	13,2±0,1	9,8±0,2	25,7	15,2	<0,05

Как видно из данных табл. 2 и рис. 3.1, за период педагогического эксперимента прирост в тесте «Бег 30 м» составил 3,2 ($p < 0.05$); прирост в тесте

«Бег 400 м» составил 2,3 ($p<0.05$), прирост в тесте «Бег 12 минут» в составил 3,6 ($p<0.05$), прирост в тесте «Челночный бег» составил 3,9 ($p<0.05$); прирост в тесте «Прыжок с места» составил 2,2 ($p<0.05$), прирост в Индексе Руффье составил 25,7% ($p<0.05$).

Рис. 3.1. Величина прироста показателей общей физической и функциональной подготовки у футболистов экспериментальной группы, %



1. Бег 30 м; 2. Бег 400 м; 3. Бег 12 минут, 4. Челночный бег, 5. Прыжок с места,
6. Индекс Руффье

Таким образом, подводя итоги полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная 12-недельная программа тренировок у футболистов экспериментальной группы оказалась эффективной. Это связано с тем, что по каждому тесту выявлен статистически достоверный прирост показателей за период эксперимента.

3.2. Изменение показателей специальной физической подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента

За период педагогического эксперимента произошли существенные изменения в специальной физической подготовке юных футболистов в экспериментальной группе. Результаты изменений представлены в табл. 3.2 и рис. 3.2.

Таблица 3.2

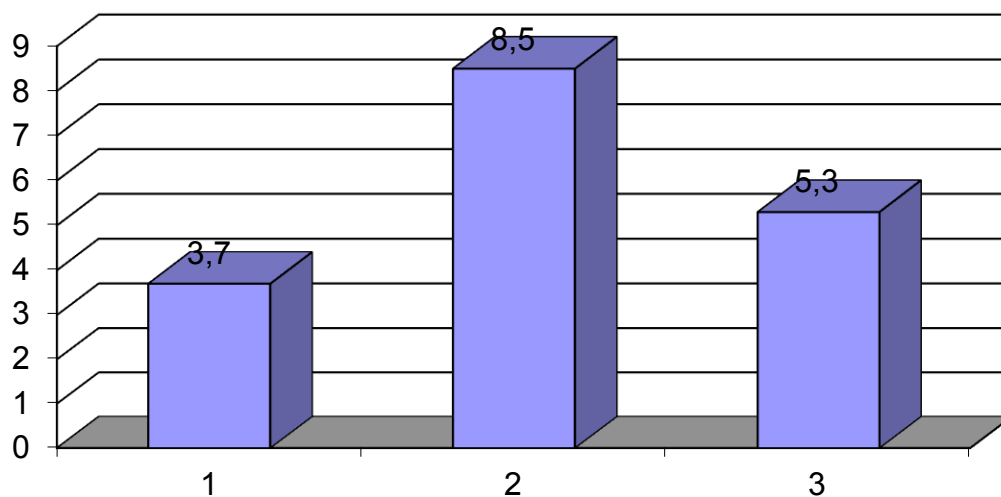
Изменение показателей специальной физической подготовки у юных футболистов за период педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	t	p
Бег 30 м с мячом, сек	5,47±0,04	5,27±0,05	3,7	3,12	<0,05
Удар на дальность, м	38,66±0,91	40,55±0,98	8,5	2,46	<0,05
Вбрасывание мяча, м	19,0±0,57	20,0±0,85	5,3	0,98	>0,05

Как видно из данных табл. 3.2 и рис. 3.2, за период педагогического эксперимента прирост в тесте «Бег 30 м с мячом» в экспериментальной группе составил 3,7 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Удар на дальность» в экспериментальной группе составил 8,5 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Вбрасывание мяча» в экспериментальной группе составил 5,3 % ($p > 0.05$).

Из полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная программа тренировок у футболистов экспериментальной группы оказалась эффективной. Это связано с тем, что по тестам «удар на дальность» и «ведение мяча» нами выявлены статистически достоверное увеличение показателей.

Рис. 3. 2. Величина прироста показателей специальной физической подготовки у футболистов, %



1. Бег 30 м с мячом; 2. Удар на дальность; 3. Вбрасывание мяча.

Следует отметить, что в тесте «вбрасывание мяча» у футболистов не выявлено статистически достоверного прироста показателя, но он существенен (рис. 2).

3.3. Изменение показателей технической подготовки юных футболистов за период педагогического эксперимента

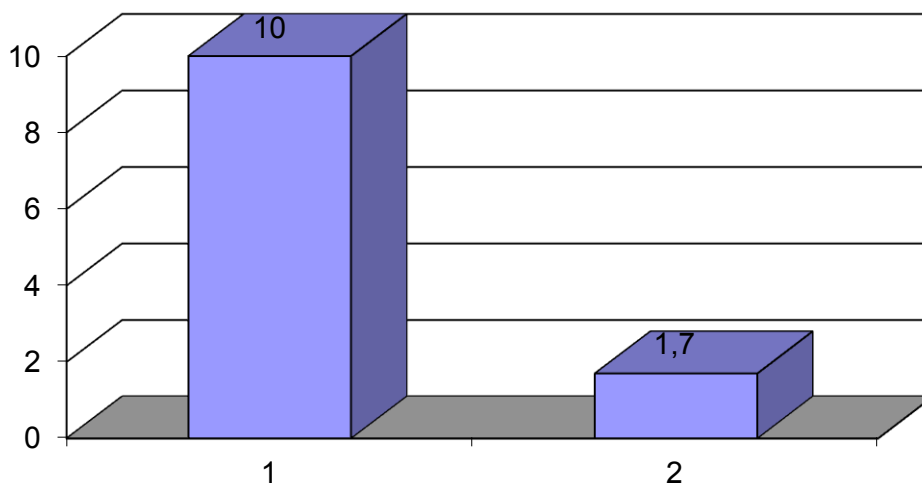
За период педагогического эксперимента произошли существенные изменения в технической подготовке юных футболистов. Результаты изменений представлены в табл. 3.3. и рис. 3.3.

Изменения показателей технической подготовки
у юных футболистов за период педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	t	p
Удар на точность, раз	7,77±0,27	8,55±0,17	10,0	2,44	<0,05
Обводка стоек, сек	9,23±0,03	9,07±0,03	1,7	3,77	<0,05

Как видно из данных табл. 4 и рис. 3, за период педагогического эксперимента прирост в тесте «Удар на точность» в группе составил 10,0 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Обводка стоек» составил 1,7 % ($p < 0.05$).

Рис. 3.3. Величина прироста показателей технической подготовки у футболистов, %



1. Удар на точность; 2. Обводка стоек.

Из полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная программа у футболистов оказалась эффективной. Таким образом, экспериментальная 12-недельная программа тренировок является эффективной для общей, специальной и технической подготовленности юных футболистов.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы повышение действенности учебно-тренировочного процесса у юных футболистов обусловлено повышением эффективности их физической, функциональной и технической подготовленности. Однако данному вопросу в специализированной литературе не уделяется достаточного внимания, что особенно характерно для тренировочного процесса с юными футболистами.
2. Разработана 12 недельная программа повышения физической, функциональной и технической подготовки футболистов.
3. Экспериментальная программа является эффективной. Физическая, функциональная и техническая подготовленность юных футболистов за период педагогического эксперимента значительно и статистически достоверно улучшилась:
 - за период педагогического эксперимента прирост в тесте «Бег 30 м» составил 3,2 ($p < 0.05$); прирост в тесте «Бег 400 м» составил 2,3 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Бег 12 минут» составил 3,6 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Челночный бег» составил 3,9 ($p < 0.05$); прирост в тесте «Прыжок с места» составил 2,2 ($p < 0.05$), прирост в Индексе Руффье составил 25,7% соответственно ($p < 0.05$).
 - прирост в тесте «Бег 30 м с мячом» составил 3,7 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Удар на дальность» составил 8,5 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Вбрасывание мяча» составил 5,3 % соответственно ($p > 0.05$).
 - прирост в тесте «Удар на точность» составил 10,0 ($p < 0.05$), прирост в тесте «Обводка стоек» составил 1,7 % ($p < 0.05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения физической подготовленности юных футболистов рекомендуем: физическую подготовку направлять на повышение функциональных возможностей и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости); техническую и тактическая подготовка направлять на совершенствование и освоение новых двигательных навыков и тактических действий; тренировочные нагрузки организовывать с постепенным повышением объема и интенсивности.

Рекомендуем использовать нашу 12-недельной программу тренировки юных футболистов, которая представлена во второй главе выпускной квалификационной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баженов В.В., Скоморохов Е.В., Тюленьков С. Ю. Оценка уровня скоростной выносливости футболистов по интегральному результату прохождения контрольной дистанции 7 x 50 м. [Текст]: Тез. докл. III-й респуб. науч.-практ. конф. по проблемам детско-юношеского футбола. – 1985. – С. 115-117.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст]. - Киев: Здоровье, 1984. – 180 с.
3. Выжгин, В.А. Структура соревновательных микроциклов в подготовке квалифицированных футболистов [Текст]: Метод. рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК и студентов Акад. / Выжгин В.А., Лисенчук Г.А.; РГАФК. - М., 1995. - 36 с.: ил
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
5. Голомазов С.В. Теория и практика футбола [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
6. Голомазов С.В. Футбол [Текст]. Вып. 7 : Основы и орг. тренировки точности техн. приемов / Голомазов С.В., Чирва Б.Г.; РГАФК. - М.; Пески, 1998. - 51 с.: ил.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол [Текст]. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2000. – 94 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 267 с.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 164 с.

10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания [Текст]. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.
12. Кузнецов, А. Футбол [Текст]: Настольная книга детского тренера: II этап (11-12 лет) / Кузнецов А. – М. : Олимпия-Пресс, 2007. – 208 с.
13. Липатов В. Г. Футбол. Третья команда матча [Текст]/ Липатов В.Г.. – М.: Доминанта, 2004. – 160с.- Библиогр.: с. 155-156
14. Макаренко, В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик [Текст]: автореф. Дис. ... канд. пед. наук / Макаренко В.Г.; ВНИИФК. – М., 1982. – 23 с.
15. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: Теория и практика [Текст]/ Монаков Г. В.. – М.: Советский спорт, 2007. – 288с.: табл.
16. Нилин А.М. Век футбола [Текст]/ Нилин..- М.: Терра-Спорт, 1988.-223 с.
Петухов А.В. Футбол : Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов : Проблемы и пути решения / А. В. Петухов; Рец.: С.Ю. Тюленьков, Р.Р. Сабитов. - М. : Советский спорт, 2006. - 232 с.
17. Петько, С.Н. Теория и методика обучения футболу [Текст]. – Воронеж, 2008.- 125 с.
18. Пирогов Б. А. 10 лет Российского футбола. 1992-2001[Текст]: справочник / Пирогов Б. А.. – М.: Советский спорт, 2002. – 144с.
19. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
20. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 68 с.
21. Сергеев Г. В. Футбол [Текст] (техника, обучение, тренировка) / Г. В, Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
22. Симаков В.И. Футбол : Простые комбинации [Текст] / В. И. Симаков. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

23. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения [Текст]: Учебник для студентов педагогических вузов по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский . - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 519 с.
24. Сучилин, А. А. Футбол во дворе / А. А. Сучилин. - М.: ФиС, 1979. - 134 с.
25. Тюленков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов [Текст] / С. Ю. Тюленков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. - Смоленск: ФиС, 1997. - 116 с.
26. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва [Текст]/ Российский футбольный союз ; М.А. Годик и др. ; О.Б. Лапшин, А.А. Шамардин. - М. : Советский спорт, 2011. - 159 с.
27. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах [Текст]/ Под общ.ред. Хомутского В.С. – М.: Российский футбольный союз, 1996. – 96 с.
28. Чанади А. Футбол. Тренировка [Текст] (пер. с венг.). – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
29. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов [Текст]: учеб. Пособие / Шамардин А.И., Солопов И.Н., Исмаилов А.И.; ВГАФК. – Волгоград, 2000. – 151 с.: табл.
30. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов (пер. с нем.) [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.
31. Я учусь играть в футбол : Энциклопедия юного футболиста [Текст]/ Авт.-сост. Ю.С. Лукашин. - М. : Лабиринт Пресс, 2004. - 352 с.