

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 спортивных дисциплин**

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ  
(НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011451  
Жиденко Дениса Витальевича

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Особенности организации внеклассной и урочной работы со школьниками в сельской общеобразовательной школе.....	6
1.2. Организационно-методологические основы подготовки юных футболистов .....	9
1.3. Возрастные особенности юных спортсменов .....	23
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>29</b>
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...</b>	<b>31</b>
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>40</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>41</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Игру в футбол без преувеличения можно считать одним из эффективных средств физического воспитания различных слоев населения и, вместе с тем, самый популярный в мире спортивной игрой и распространенным видом спорта. Исследования многих авторов указывают на то, что футбол подлинно атлетическая игра, наиболее доступна для широких масс населения, способствует физическому развитию и укреплению их здоровья. Игра в футбол развивает быстроту, ловкость, выносливость, силу и прыгучесть. В игре занимающиеся выполняют чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

Из обширного комплекса упражнений для развития физических качеств в процессе обучения игры в футбол наиболее эффективно использовать подвижные игры основанными на естественных видах движений приближенные к игровым ситуациям, а так же упражнения с элементами прыжков.

Подвижные игры и игровые упражнения повышают интерес занятиям, способствуют взаимодействию и взаимовыручке в группах, что активизирует развитие умственных способностей, психических процессов, подчинять свои интересы, интересам команды, вместе с тем, происходит более эффективное выполнение двигательных действий на фоне положительного эмоционального воздействия.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Направлением нашего исследования (проблемы) использования игры футбол, как эффективного средства физического воспитания детей во внеклассной работе.

Современное состояние физического состояния школьников отражает ряд противоречий в содержании программы, в методике реализации существующих программ, а так же в системе организации форм физического воспитания школьников. Так в практике действует несколько программ по физическому воспитанию, которые базируются, как на комплексном использовании средств физического воспитания, так и на одном из них, кроме того, каждая имеет свою направленность: общеобразовательную, тренировочную, всестороннюю.

Вместе с тем, ни в одной из них игра в футбол не предложена в качестве эффективного средства. А, кроме того, анализ реальной постановки тренировочной работы в школе свидетельствует о том, что данному вопросу не уделяется должного внимания.

**Целью** исследования является совершенствование методики физической подготовки футболистов школьной секции.

**Объект** исследования: процесс организации и формирования двигательных способностей у учащихся в дополнительном образовании в сельской школе.

**Предмет** исследования - методика организации внеклассной работы по футболу в школе.

Для доказательства выдвинутой гипотезы мы последовательно решали следующие **задачи**:

1. Раскрыть специфику двигательных способностей подростков во внеурочных формах занятий.
2. Разработать методику физической подготовки футболистов в школьной секции.
3. Определить эффективность методики физической подготовки юных футболистов.

При решении проблемы исследования, мы исходили из следующей **гипотезы**: педагогически целесообразно отобранное содержание обучения игре в футбол учащихся в системе внеурочных форм (внеклассной работы)

позволит улучшить уровень физической подготовленности и формировать разнообразные двигательные навыки.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные результаты и выводы позволяют использовать разработанную методику обучения учащихся и игре в футбол. Секционные занятия в системе внеклассной работы, организации физического воспитания и формирования отношений учащихся.

## ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 1.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ И УРОЧНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ В СЕЛЬСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сельские школы, включая малокомплектные, даже если не имеют спортивного зала, располагают прекрасными возможностями проводить внеклассные занятия. Это могут быть кроссы, занятия на лыжах, на велосипедах. В небольших малокомплектных школах, где учитель физической культуры не имеет полной нагрузки, он может уделить много времени организации внеурочных занятий со всеми учащимися школы.

Массовую физкультурную работу надо особенно активизировать в дни школьных каникул. В некоторых школах в каникулы залы пустуют, соревнования не проводятся, приходят лишь немного ребят, И дело не в том, что ребята разрезаются, просто они не приучены приходить в школу в каникулы, мало участвовать в разного рода физкультурных и спортивных занятиях.

В период каникул в занятиях школьных кружков и секций должны преобладать не учебные, а оздоровительные мероприятия.

В осенние каникулы многие сельские школы организуют физкультурные показательные выступления, спортивные вечера, товарищеские соревнования (в основном по спортивным играм), походы и экскурсии.

В зимние каникулы проводят лыжные соревнования, лыжные туристические походы, рекомендуется проводить товарищеские соревнования со школами других городов, с сельскими школами. Сборные школьных команд во время каникул участвуют в районных соревнованиях.

Весело и интересно проходит день зимних игр и развлечений - зимний праздник - для младших школьников, который можно организовать во дворе школы, в парке, в который входит множество игр, эстафет, простейших соревнований, в том числе на санках.

Весенние каникулы, так же надо заполнять физкультурой на открытом

воздухе.

В период летних каникул организуют физкультурно-оздоровительный лагерь при школе.

Организация и содержание внеклассной спортивной работы заключается в том, что дети могут быть приняты учебно-тренировочные группы, в возрасте наиболее благоприятном для начала спортивной специализации, в том или ином виде спорте. С 8-летнего возраста зачисляются на отделение гимнастики, акробатики, лыжного спорта, плавания, настольного тенниса. С 10-летнего возраста зачисляются на отделение спортивных игр, легкой атлетики, борьбы, шахмат и шашек. С 12 - 13-летнего на отделение, пулевой стрельбы, бокса, тяжелой атлетики.

В процессе спортивных занятий с детьми решаются следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание организма детей и содействие их гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам и разностороннее развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроте, силы, выносливости, гибкости; развитие физических способностей, специфичных для избранного вида спорта, обучение спортивной технике и тактике, а также воспитание моральных и волевых качеств.

В соответствии с этими задачами тренировка юных спортсменов включает: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Большое значение имеет организация и планирование учебно-тренировочной работы, в особенности перспективное планирование.

В перспективный план включаются важнейшие данные, опираясь на которые можно правильно составлять годовые планы. Основные разделы перспективного плана: краткая характеристика группы, цель и основные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и основные задачи по этапам, спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль.

Для оценки уровня развития двигательных качеств учитываются результаты сдачи нормативов и применяются контрольные испытания. Систематическое применение этих испытаний позволяет тренеру накопить данные, на основании которых можно установить нормативные требования. Это, в свою очередь, дает возможность более успешно осуществлять перспективное планирование.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта. Основные средства специальной физической подготовки: а) соревновательные упражнения - спортивная техника каждого вида спорта; б) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств, соответствующих специфике избранного вида спорта. Специальные подготовительные упражнения по сходству по своей структуре и по характеру нервно-мышечных усилий с основными движениями в спорте, а также упражнениями, развивающими группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении этих движений.

В учебном плане кружка, секции надо перечислить важнейшие разделы учебно-тренировочной работы и рассчитать время, отводимый на каждый из них. Расчет производится путем умножения числа занятий на их продолжительность (в часах), причем учитывается, что в подготовительном периоде занятия в детских и подростковых группах проводятся два раза в неделю по 60 — 90 минут, а в юношеских группах - два раза в неделю по 120 минут, в основном периоде - три раза в неделю.

Занятия должны вестись круглогодично. С сентября по май (в детских и подростковых группах) или по июнь (в юношеских группах) проводятся групповые занятия. В июне для учащихся, сдающих экзамены, проводятся занятия по индивидуальным заданиям.

Годовой план (по месяцам) составляется отдельно для каждой возрастной группы, в нем более подробно раскрывается содержание каждого раздела учебно-тренировочной работы, точно указывается, сколько часов

занятий приходится на каждый месяц.

Оперативное планирование занятий секций заключается в составлении циклов учебно-тренировочной работы. Каждый цикл состоит из занятий секции и дней отдыха. В недельном цикле нагрузка на занятиях постепенно увеличивается к середине или к концу цикла. В период соревнований предусматривается больше дней отдыха, так как участие в них связано с большим напряжением сил.

## **1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Методика подготовки юных футболистов базируется на общих принципах. Формы, средства методы ее имеют специфические особенности в зависимости от целевых установок.

Методические принципы и их реализация.

Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на который распространяются общие принципы воспитания: всесторонность гармонического развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса.

Принцип всестороннего гармонического развития личности вытекает из общих основ подрастающего поколения. Юные футболисты должны быть не только хорошо физически развиты, но и высококультурными, образованными, общественно сознательными и внутренне зрелыми. Реализуется этот принцип в двух направлениях.

1. Важную роль здесь играют тренеры: от их умения и педагогического мастерства во многом зависит эффективность использования средств и методов подготовки, условий для достижения единства в обучении и воспитании мастеров кожаного мяча. Стремление детей заниматься футболом

следует использовать как мощный стимул для улучшения их учебы в общеобразовательной школе. Систематически контролируя успеваемость воспитанников и поддерживая постоянную связь с учителями и родителями, тренер существенно влияет на всесторонность развития личности каждого из подопечных. В ходе учебно-тренировочного процесса следует максимально использовать предоставляющиеся возможности для формирования у ребят верных представлений о нормах и правилах поведения на занятиях, предусматривающие дисциплинированность и инициативность, а также коллективность действий, имеют важное значение в повседневной жизни. Выполнение упражнений, связанных с преодолением постоянно возрастающих трудностей при освоении действий с мячом и без мяча, способствует формированию морально-волевых качеств, и, прежде всего таких, как настойчивость, смелость, решительность.

2. В ходе учебно-тренировочного процесса обеспечивается проведение разносторонней общефизической подготовки. Особое значение это имеет на этапах начальной подготовки и специализации. Всесторонняя физическая подготовка юного футболиста является фундаментом для становления мастерства на этапе спортивного совершенствования. Однако общая всесторонняя физическая подготовка юного футболиста не исключает специальную подготовку, которая приобретает все более специфический характер по мере становления и совершенствования двигательных навыков. Физическая подготовка начинает преобладать над общей.

Принцип сознательности и активности успешно реализуется при формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели (подготовка футболиста, отвечающего требованиям сборных команд и команд мастеров) и конкретным задачам занятий (например, совершенствование скоростных возможностей для усиления атакующих действий крайнего нападающего). Важным условием формирования осмысленного отношения к занятиям была и остается мотивация. Тренер должен знать, что привело каждого футболиста; это необходимо, чтобы раскрыть обучающимися цели

и задачи подготовки, показать общественную значимость футбола.

Принцип сознательности и активности требует формирования у футболистов осмысленного отношения и устойчивого интереса к повседневным заданиям, которые реализуются в форме упражнений по физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Реализация этого принципа во многом определяется возрастными особенностями и уровнем подготовленности юных футболистов. На ранних этапах подготовки у них формируются более простые понятия, а на этапе спортивного совершенствования футболисты становятся помощниками тренера в планировании и корректировке своей подготовки (в плане усиления).

Успех в овладении технико-тактическими действиями непосредственно зависит от самих футболистов, от их умения быстро и точно оценивать движения во времени и в пространстве. Ведущая роль в корректировании нагрузок футболиста отводится тренеру.

Принцип сознательности и активности требует воспитания инициативности, самостоятельности и творческого отношения к заданиям. Организация учебно-тренировочного процесса тренером, руководящая роль наставника не должны препятствовать высокой активности и самостоятельности воспитанников. Задача тренера - всемерно способствовать самостоятельному решению игроками двигательных задач. В уроках целесообразно выделять время на привитие игрокам простейших педагогических и инструкторских навыков, больше сообщать футболистам сведения из теории и практики, игры.

Активное выполнение заданий обусловлено подбором упражнений вызывающих у занимающихся интерес. Однако часть упражнений (особенно по физической подготовке) требует преодоления утомления выполнения «скучных» заданий, в связи, с чем они для футболистов малоинтересны. Но такие упражнения игрокам необходимы. Как средство преодоления трудностей, воспитания спортивного характера.

Принцип наглядности помогает ощутить, воспринять предлагаемые для

изучения действия (с мячом или без мяча) зрительно. Обеспечение наглядности в учебно-тренировочном процессе - необходимое условие совершенствования физических качеств, освоения приемов владения мячом и тактических действий.

При реализации принципа наглядности в учебно-тренировочном процессе должны широко использоваться средства как непосредственной, так и опосредованной наглядности. Непосредственная наглядность - живой показ упражнений, а опосредованная - восприятие деталей выполнения действий футболиста при помощи кино- и видеоманитофонных записей.

Эти формы наглядности взаимосвязаны и дополняют одна другую.

Важное значение при реализации принципа наглядности имеет слово. Особую значимость оно приобретает по мере совершенствования умений и навыков футболистов, накопление или двигательного опыта. На этапе спортивного совершенствования слово, как средство используется значительно чаще.

Широкое применение средств наглядности вызывает у юных футболистов повышенный интерес, сокращает сроки освоения приемов владения мячом и тактических действий, способствует более эффективному развитию физических качеств.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает такую организацию учебно-тренировочного процесса при которой обучение и воспитание ведутся с учетом уровня развития функциональных возможностей юных футболистов, а также уровня их подготовленности и индивидуальных особенностей.

Степень реализации принципа доступности и индивидуализации во многом зависит от умения тренера правильно определить меру доступности предлагаемого упражнения с учетом объективных трудностей его выполнения и индивидуальных возможностей ребят.

При определении меры доступности в подборе упражнений тренер должен руководствоваться программным материалом для спортивных школ

и нормативными требованиями, а также данными о возрастных особенностях юных футболистов. Существенную помощь в реализации принципа доступности оказывает систематический врачебно-педагогический контроль.

Мера доступности - показатель переменный. Он изменяется в зависимости от общего уровня развития футбола (то, что еще вчера считалось недоступным, сегодня становится обычным, нормой), от уровня подготовленности и от индивидуальных способностей занимающихся. Доступность того или иного упражнения определяется с учетом должной мобилизации возможностей ребят.

Важные методические условия реализации принципа доступности в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами - преемственность и постепенность в обучении.

Преемственность обеспечивается планированием и распределением учебного материала с таким расчетом, чтобы упражнения каждого последующего занятия как бы продолжали упражнения предыдущего. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, сокращает сроки освоения технических и тактических действий футболистами. В основе преемственности лежит педагогическое правило: от известного - к неизвестному или от освоенного - к неосвоенному.

Постепенность означает создание в учебно-тренировочном процессе таких условий, при которых возможен переход от более легких заданий к более трудным (по тем же педагогическим правилам: «от простого - к сложному», «от легкого - к трудному»). При этом, конечно, учитываются закономерности развития функциональных возможностей юных футболистов, уровень развития которых повышается постепенно. Важное значение имеет чередование, нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от целей и задач подготовки футболистов на каждом возрастном этапе, а также

от состояния занимающихся. Однако привила «от простого - к сложному» и «от легкого - к трудному» применительно к футболу весьма относительны. Так, например, экспериментально показано, что мальчики младших возрастных групп могут успешно овладевать сложными приемами отбора мяча в подкате, в то время как удар внутренней стороной стопы, считающийся одним из простых приемов, для них более труден, нежели удар внутренней частью подъема.

Планируя учебно-тренировочные занятия, тренер должен помнить: функциональные возможности юных футболистов имеют индивидуальные особенности. Индивидуализация подготовки игрока должна планироваться в соответствии с общими закономерностями этого процесса и проводиться как в ходе общегрупповых, так и в ходе индивидуальных занятий.

Индивидуализация подготовки позволяет дифференцироваться задания, уточнять структуру выполнения отдельных приемов владения мячом, усиливать тактические действия, регулировать нагрузку, подбирать необходимые средства и методы педагогического воздействия.

Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия с футболистами, рациональное чередование нагрузок с отдыхом, последовательное изучение теоретического и практического материала. Реализация этого принципа требует такой организации учебно-тренировочного процесса, которая позволяет создать благоприятные условия для спортивного совершенствования футболистов (в том числе оптимального чередования нагрузок и отдыха).

Важным условием реализации принципа систематичности остается правильное сочетание стабильных и вариативных упражнений. К стабильным условно относятся упражнения со стабильной структурой движений, выполняемые вне игровой деятельности: удары и остановки мяча, бег, прыжки и др. Вариативные упражнения позволяют игрокам выполнять технико-тактические приемы в условиях, близких к игровым. Применение стабильных вариативных упражнений зависит от уровня подготовленности за-

нимающихся.

Принцип систематичности предусматривает последовательность занятий и взаимосвязь их содержания. Последовательность прохождения материала обуславливается возрастными особенностями игроков, возможностями и общими закономерностями подготовки футболистов: от занятий с многообразием средств по общей физической подготовке и доступными упражнениями по технико-тактической подготовке - к углубленным специализированным занятиям.

Закономерности биологического развития и передовой опыт подготовки юных, футболистов позволяют рекомендовать такую последовательность применения основных средств тренировки: на начальном этапе - преимущественно упражнения, связанные с развитием координационных и скоростных способностей; на этапе специализации - упражнения, способствующие воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств; на этапе совершенствования - упражнения, направленные на развитие как скоростно-силовых качеств, так и выносливости.

Физические качества воспитываются в практике подготовки футболистов комплексно. Последовательность в подборе упражнений на каждом этапе подготовки определяется объективными закономерностями «переноса» двигательных навыков и физических качеств. Различают «положительные» и «отрицательные» переносы: «положительные» способствует формированию навыка и развитию физических качеств а «отрицательный» - несовместимо с развитием быстроты. На ранних Этапах подготовки не следует бояться «отрицательных» переносов: со временем - по мере более прочного освоения юными футболистами движений с мячом и без мяча - можно их устранить.

Эффективно следующее акцентирование планирование нагрузок: скоростно-силовые - скоростные - на выносливость или скоростные - скоростно-силовые - на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в

течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие - отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливости (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

Принцип постепенности повышения требований предусматривает решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и повышение интенсивности занятий, что обуславливает необходимость регулярного усложнения заданий с общей тенденцией роста тренированных и соревновательных нагрузок. Это весьма важно, ибо игра в футбол требует постоянного обновления и совершенствования приемов владения мячом, а возникающие в ходе игры сложные ситуации - их применения в разных сочетаниях.

Основные условия усложнения заданий остаются такими же какие были и при реализации принципов доступности, индивидуализации и систематичности, однако прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильных юным футболистам, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности.

В реализации принципа постепенного повышения требования тоже обязательны последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом, а также прочность усвоения технико-тактических приемов.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом – важнейшие условия для молодого организма. Отдых в данном случае необходимо рассматривать, как составную часть учебно-тренировочного процесса он должен быть организован, чтобы ускорить восстановительные процессы, с использованием в первую очередь различных гигиенических факторов.

Прочность освоения технико-тактических приемов - необходимое условие для их применения юными футболистами в игровой обстановке, упражнения, способствующие освоению более сложных действий с мячом и без мяча, целесообразны лишь тогда, когда закреплены предшествовавшие им. К важным условиям освоения сложных приемов владения мячом относится достаточный уровень развития физических качеств. Прочность четкого выполнения технико-тактических качеств. Прочность четкого выполнения технико-тактических приемов зависит и от того, насколько развиты у футболистов скоростно-силовые качества, быстрота и выносливость. Например, овладеть скоростным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

При прямолинейно-восходящей динамике планируется постепенное повышение объема и интенсивности нагрузки в каждом микроцикле. В конце микроцикла предусматривается интервал отдыха, что создает благоприятные предпосылки для дальнейшего повышения нагрузки. Обычно применяется такая форма нагрузки при недостаточной тренированности игроков, требующей постепенного втягивания в работу.

Ступенчатая динамика отличается от прямолинейно-восходящей тем, что нагрузки нарастают скачкообразно (по ступеням, на каждую из которых планируется обычно 2—3 занятия с относительной стабилизацией нагрузки). Постепенность нарастания нагрузки обеспечивается за счет увеличения объема и повышения интенсивности нагрузки при переходе от одной ступени к другой. Использование ступенчатой динамики нагрузки целесообразно при соответствующей подготовленности футболистов (например, на учеб-

но-тренировочном сборе перед ответственным турниром).

Принцип специализации тесно связан с целевой установкой и с программным материалом подготовки юных футболистов, согласно которым к организованным занятиям футболом мальчики приступают в возрасте 8—9 лет.

Принцип специализации важен, прежде всего, в овладении технико-тактическим мастерством. Опыт подготовки юных футболистов показывает, что для овладения всем многообразием техники игры необходимо несколько лет упорной, настойчивой работы. Параллельно с этим значительная часть времени затрачивается на атлетическую подготовку и на повышение тактической грамотности игрока.

Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили футболистам определенное требование: умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств (например, быстроты), и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом и с эффективностью тактических действий. Так, например, быстрый бег будет способствовать повышению эффективности игровой деятельности лишь тех футболистов, которые умеют вести и передавать мяч, наносить удары и выполнять другие технические приемы на скорости. И наоборот, недостаточная скоростно-силовая подготовка ограничивает игровые возможности даже высокотехнического футболиста, делает такого игрока малоперспективным.

Принцип специализации подготовки юных специалистов реализуется входе многолетнего отбора и в учебно-тренировочном процессе в соответст-

вии с тенденциями развития игры.

В соответствии с принципом специализации учебно-тренировочный процесс должен быть нацелен на решение задач, подготовки юных, футболистов с учетом требований, предъявляемых к игрокам высокого класса.

Реализуются методические принципы в учебно-тренировочном процессе комплексно, ибо все они взаимосвязаны и отражают закономерности единого процесса подготовки.

Основные формы подготовки юных футболистов - комплексные и специализированные уроки, а также внеурочные занятия: утренние зарядки, соревнования, кроссы, спортивные подвижные игры, лыжные походы и др.

Комплексный урок состоит из общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, а также из упражнений по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, упражнения по общефизической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике игры. Упражнения по физической подготовке обязательно должны быть связаны с основным содержанием комплексного урока.

Специализированный урок более узок по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще тогда, когда трудно организовывать или когда методически целесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельно функциональные системы. Перед началом такого урока ребятам обычно сообщают сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов. Для улучшения функционального состояния и совершенствования физической подготовленности можно использовать кроссы, спортивные подвижные игры, походы и другие формы внеурочных занятий. Включать их в учебно-тренировочный процесс необходимо с учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальных осо-

бенностей каждого из футболистов.

Основные средства подготовки юных футболистов - физические упражнения. В практике находит применение множество упражнений, самых разных как по форме, так и по содержанию. Правильно отобрать упражнения - значит, руководствоваться его содержанием. Для тренера в первую очередь важен педагогический аспект, позволяющий определить воздействие упражнений при решении воспитательно-образовательных задач. В зависимости от содержания упражнения разделяются на ряд групп.

1. Упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств:

ловкости (включающие широкий круг разнообразных двигательных действий из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, конькобежного и лыжного спорта);

- скоростно-силовых качеств (бег на короткие дистанции, рывки, ускорение, прыжки, спрыгивания, выпрыгивания, толчки, вбрасывание мяча, удары по мячу и др.);

- быстроты (направленные на совершенствование быстроты простых и сложных зрительно-моторных реакций, реакций на движущийся объект, быстроты отдельных движений, а также темпа движений);

- выносливости (направленные на совершенствование способностей многократно повторять скоростные действия с мячом и без мяча без заметного снижения работоспособности);

- гибкости (направленные на увеличение подвижности в суставах: махи руками и ногами, выпады, подкаты, вращательные движения и наклоны туловища, удары ногам и головой по высоко подвешенному мячу и др.).

2. Упражнения, способствующие освоению техники движений юного футболиста с мячом и без мяча.

К первым относятся все приемы владения мячом: удары ногой и голо-

вой, остановки, ведения, обманные движения (финты), вбрасывания, приемы вратаря.

Ко вторым - бег без мяча (с изменением направления, со стартами из статического и динамического положения, из положения боком и спиной к цели, пятясь назад и др.), прыжки (толчком одной ногой и обеими с места или с разбега), обманные движения (финты) туловищем.

### 3. Упражнения, способствующие освоению тактических действий:

- направленные на освоение индивидуальных тактических действий (открывание для получения мяча, закрывание игрока противника, индивидуальное использование приемов владения мячом в плане усиления командной тактики и др);
- направленные на освоение групповых тактических действий (взаимодействие в парах и тройках с целью обыгрывания противника, отбора и передача мяча, освобождение зоны для развития атаки и блокирование зоны для срыва атаки соперника);
- направленные на освоение командных тактических действий.

Эффективность избранных средств в подготовке футболистов во многом зависит от метода их применения. Методы, использованные в учебно-тренировочном процессе, тесно связаны со спецификой упражнений. В системе подготовки юных футболистов нашел применение комплекс научно обоснованных и практически оправданных методов.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки футболистов используют методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, а также методы воздействия словом и средствами наглядной агитации.

В футбольной практики названные методы часто объединяют, комбинируя их в соответствии с содержанием занятия. При этом могут образоваться различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста с мячом и без мяча - по возможности в целом виде с акцен-

том внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий. В практике подготовки юных футболистов сложилась такая последовательность в видах подготовки при решении специфических задач: физическая и техническая; техническая и тактическая; физическая и тактическая; физическая, техническая и тактическая. Применение метода сопряженного воздействия для решения задач всех видов подготовки обусловлено спецификой игры.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями футбола, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Он обязывает выполнять конкретные технические и тактические действия. Позволяет проводить обучение на фоне высокого эмоционального накала, способствует выявлению индивидуальных особенностей обучающихся. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности футболистов. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях.

Метод использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях.

Общеприняты следующие словесные методы:

- инструктирование - точное, емкое объяснение задания по теории или практики футбола;
- указания и команды - специфические формы речевого воздействия, применяемые для управления деятельности футболистов;
- словесные оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо» - с целью одобрения или неодобрения, а также коррекции движений выполняемых футболистами.

Методы обеспечения наглядности включают в себя методы натуральной и опосредованной демонстрации. К первым относятся, прежде, всего, непосредственный показ движений с мячом и без мяча при их изучении (удары, остановки, прыжки), а также при внесении коррективов в технику этих движений в процессе их совершенствования, ко вторым - демонстрация наглядных пособий по технике и тактики игры (рисунков, фотографий макетов), иллюстрирующих технику владения с мячом.

Выполняя упражнения по технической подготовки игроки проявляют специфические физические качества, чем содействуют развитию этих качеств. Так, например, упражнения в обучении юного футболиста технике удара по мячу из сложных положений способствует и совершенствованию ловкости. Совершенствовать же физические качества можно лишь при постепенном волнообразном увеличении объема и повышенной интенсивности нагрузок.

Следовательно, в методике обучения футболистов движениям и в методике совершенствования физических качеств есть как общее, так и отличное.

В методике обучения футболистов движения выделяют методику первоначального освоения приема, методику углубленного разучивания и методику совершенствования. В методике совершенствования физических качеств - следующих основанные методики; совершенствования ловкости; совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей; совершенствование быстроты; совершенствование выносливости и гибкости. Выбор той или иной методики либо их комплекса обуславливается целевой установкой, возрастными особенностями и уровнем подготовленности юных футболистов.

### **1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Известно, что юноша не является уменьшенной копией взрослого. Именно этим и нужно руководствоваться при занятиях с юными спортсменами. Тренеру необходимо знать физическое развитие ребенка, характерные стадии его роста, ибо только таким образом он может создать научно-обоснованную, строящуюся на биологических основах, систему тренировок.

На основании медицинских наблюдений между 6—8 годами наступает интенсивный рост во всех направлениях, то есть в длину и вширь, параметрическое увеличение, и прибавление в весе. Это завершение первого детского возраста, после которого следует более медленная стадия. Вторично рост проявляет себя в 11 - 12 лет, перед стадией полового созревания. Затем в 14 - 15-летнем возрасте наступает половое созревание; эта стадия является самой интенсивной.

С точки зрения роста организма очень важным является развитие системы кровообращения.

С помощью сердца и сосудов кровь доставляет тканям кислород, питательные вещества, витамины, а из тканей удаляет «шлаковые» вещества. В первые три года жизни ребенка сердце его утраивается в размерах, затем развитие сердца замедляется, а во время полового созревания снова ускоряется. Количество крови, которое сердце ребенка нагнетает за одно сжатие в систему кровообращения, сравнительно мало. При половом созревании, количество крови которое нагнетает сердце за одно сжатие, увеличивается, сердечная мышца преодолевает более сопротивление, следовательно, увеличивается кровяное давление. Сердце развивающегося ребенка вначале увеличивается в объеме, и только позднее развивается мышечная сила сердца. Следующие свойство сердца - раздражимость. В младенчестве периоде жизни пульс в минуту составляет 110 ударов, а в 14 - 15-летнем возрасте - 70. максимальное же кровяное давление с 90 увеличивается до 120.

Из этого следует, что в 14 - 15 лет упражнения на развитие силы и выносливость должны дозироваться крайне осторожно.

Во время рождения ребенка число эритроцитов, находящихся в крови,

по сравнению со взрослым составляет 18%, на первом году жизни - 10%, а на 14 году—95%.

В легких происходит обмен газа крови: легкие получают кислород, а отдают углекислый газ. В период полового созревания существенно увеличивается число альвеол в легких в связи с тем, что увеличивается легочная ткань и возрастает мышечная масса.

Поверхностное дыхание ребенка кратковременное, стало быть, в этом случае возможны и нагрузки, требующие меньшей выносливости. О развитии дыхательного аппарата дает представление жизненная емкость легких. В период с 6 до 13 лет мускулатура увеличивается на 4%, а за 2 - 3 года периода полового созревания - на 12%. Детский скелет гибкий, легко поддающийся формированию, но менее грузостойчивый. Окончательно костная ткань формируется приблизительно к 20 годам.

Отличается от взрослых и обмен веществ в молодом организме. Развивающийся организм, особенно в стадии бурного развития, требуется значительно больше белков. Процент жиров ниже; предпочтение должно быть отдано жирам растительного происхождения. Необходимо потреблять как можно больше углеводов, которые имеются во взрослом организме. Это является одним из факторов, из-за которого ребенок не выдерживает длительных мышечных нагрузок. Дети очень чувствительно реагируют на потерю воды в организме. Развивающийся организм требует больше калорий, и даже возможен некоторый их избыток. Отклонение от привычного режима питания у детей может привести к упаду спортивной формы. Повышенную потребность развивающегося организма в витаминах и минеральных веществах можно обеспечить путем употребления овощей и фруктов.

При рождении человек обладает всеми безусловными рефлексам, а при дальнейшем развитии под влиянием определенных раздражителей, вырабатываются и условные рефлексы. Эти условные рефлексы вырабатываются тем быстрее, чем меньше лет ребенку. Между раздражением и торможением еще нет соответствия. Состояние возбуждения распространяется

быстрее, а торможение вырабатывается позже. С возрастом изменяется и характер движений ребенка. Он уже может хорошо бегать, а 5 - 6-летнем возрасте, бросать мяч и хорошо прыгать в 7 - 8-летнем. Ритмическое, последовательное движение вырабатывается только в 9 - 11 лет, в этот период движение (вырабатывается) ребенка уже экономны, они требуют меньше энергии, он способен тормозить излишние движения. В 11 - 12 лет движения ребенка наиболее гармоничны, что способствует лучшему освоению техники; в 14 - 15 лет они уже похожи на движения взрослого.

По деятельности высшей нервной системы различаются следующие детские типы:

1. Лабильный, быстро ориентирующийся, хорошо развивающийся, подвижный;
2. Инерционный, безразличный, вялый, рефлексы вырабатываются плохо, характеризуется трудностью обучения;
3. Застенчивый, рефлексы вырабатываются очень медленно, но хорошо закрепляются, хорошо концентрирует внимание;
4. Возбудимый, характеризуется быстро развивающимся, но непостоянными рефлексами, недисциплинированный.

В период полового созревания вся система органов внутренней секреции подвергается коренным изменениям, что влияет на деятельность всего организма, в том числе и на высшую нервную систему. В этом возрасте нарушается равновесие процессов возбуждения и торможения.

После одинаковых нагрузок уровень молочной кислоты у юношей ниже, чем у взрослых.

Важно отметить, что юноши значительно быстрее психологически восстанавливаются, чем взрослые. Это дает возможность повысить их «боевую готовность» накануне соревнований.

Кости детей мягкие и легкие подвергаются искривлению. В костях находится много хрящевой ткани, суставы подвижны, связки легко растягиваются.

Позвоночный столб у мальчиков в возрасте до 7 лет имеет установившуюся структуру строения тел позвонков, но еще не окреп и отличается большой гибкостью. К 7 годам, как правило, уже устанавливается постоянство кривизны позвоночника в области шеи и груди. К 12 годам подобное происходит и с поясничной частью. Окостенение позвоночника завершается в 18 - 25 лет.

Подвижность позвоночника, а также плечевые и тазобедренные суставов наиболее интенсивно повышается у младших школьников.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 8—10 лет мышечная система развита еще слабо. Процентное отношение веса мышечной массы к весу всего тела составляет у них 27,2, в то время как подростков 15 лет этот показатель равен 32,6, а у юношей - 44,2.

У детей младшего школьного возраста мышцы развиваются неравномерно: вначале - главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса; в более поздние сроки - мелкие мышцы.

Период от 6-7 до 13- 14 лет - период активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движений.

По мере развития повышается прочность крепления мышц к костям (за счет совершенствования сухожильно-связочного аппарата). На 12 - 14-м годах развития мышечно-сухожильный аппарат приближается к «взрослому», хотя в целом некоторые соединительнотканые структуры еще не успевают сформироваться полностью.

К 14 - 15 годам происходит полное созревание структуры двигательного аппарата, и функции, определяющие сократительные свойства мышц, достигают достаточно высокого уровня развития. У детей 7—11 лет спо-

способность дифференцировать мышечные усилия: развито еще слабо. Но в последующий период (с 11 до 16 лет) они развивается весьма интенсивно. Так у подростков точность дифференцировки мышечных усилий возрастает примерно вдвое по сравнению с детьми младшего школьного возраста.

Способность к расслаблению мышц в период с 7 до 11 лет изменяется незначительно. Зато к 15 - 16 годам она значительно повышается.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Схема проведения эксперимента заключалась в том, что учащиеся выполняли разработанную программу, направленную на развитие двигательных способностей способствующих обучению технике игры в футбол на тренировочных занятиях. Разрабатывалось содержание комплексных соревнований с использованием футбола для учащихся группы на занятиях.

Происходит отбор упражнений для контрольного тестирования при выявлении уровня двигательной и технической подготовки учащихся.

Исследование проходило в СОШ Шебекинского района были разработаны контрольные тесты, которые использовались в исследовании на базе выявления уровня двигательной подготовленности учащихся, занимающихся в группе секции «футбол» 12-13 лет.

Эксперимент проходил в два этапа. Первое контрольное тестирование проходило вначале тренировочное занятие после чего, началась практическая работа по разработанной методике, рассчитанная на 4 месяца занятий с ребятами. Ребята занимались в секции по футболу 40 тренировочных занятий, направленных на тактическую, техническую и физическую подготовку.

Контроль за результатами экспериментального обучения осуществлялся с помощью тестирования двигательной и технической подготовки. С этой целью были отобраны и разработаны контрольные упражнения.

Первое упражнение характеризует уровень проявления скоростно-

силовых качеств и координации движений. Таким тестом был бег на 3 x 10 м. условия выполнения: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 2 флажка, по одному человеку, учащиеся выполняют бег, рукой касаясь линии, на которой находится флажок, дается одна попытка на выполнение.

Второе упражнение характеризует уровень технической подготовки учащихся. Жонглирование мяча (без касания бедра), мяч подкидывается руками. Если сделано меньше 4 касаний, попытка считается несостоявшейся и может быть повторена. На каждое выполнение дается 3 попытки.

Третье упражнение характеризует уровень физической подготовленности учащихся. Прыжок в длину с места, на который дается 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

В процессе исследования был организован педагогический эксперимент, где использовались отобранные содержание игры в футбол. Мы должны организовать процесс обучения игры в футбол у ребят таким образом, чтобы у них сформировалось положительное отношение к занятиям по футболу и происходило совершенствование технической и двигательной подготовки.

Данный эксперимент был реализован в течение четырех месяцев. По завершению работы с детьми было проведено конечное тестирование.

Полученные результаты указанных выше упражнений обрабатывались с помощью методов математической статистики. При сравнении двух совокупностей в первую очередь решается задача о достоверности различий.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Экспериментальная методика

В исследовании решались задачи по отбору обучения игре в футбол, где формировалось отношение у учащихся к спортивной деятельности внеурочных формах. Опираясь на достаточное количество методик и содержание обучения игре в футбол детей, осуществлялся отбор программного материала для занимающихся. Основным при отборе был выбран критерий целостности игры в футбол, логическая схема, которая представлена на рис. №1.

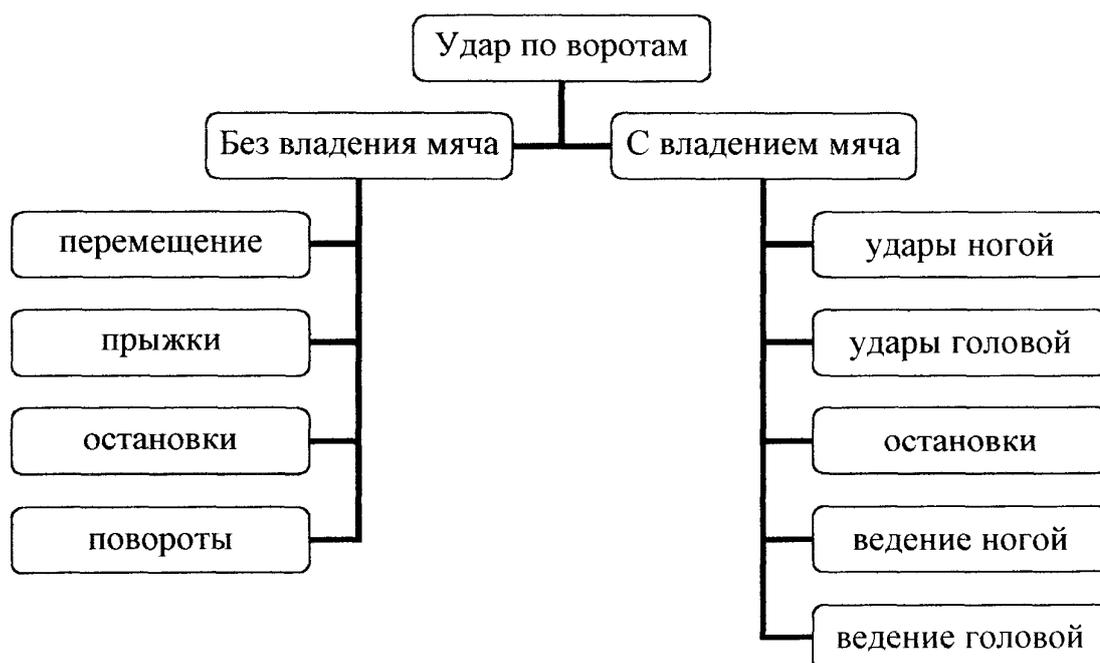


Рис. 1. Схема построения логики для обучения игре в футбол учащихся.

Мы исследовали задачу: определить такое содержание обучения игре в футбол, которое соответствовало бы критерию целостности. Последний является важным моментом отбора совокупности технико-тактических приемов, как общим задачам физического воспитания в общеобразовательной

школе, так и частным задачам обучения игре в футбол.

В спортивных играх этот критерий имеет особое значение и предполагает изучение необходимых для ведения игры технических приемов. Важно, что он реализуется в отборе такой совокупности технических приемов, которые бы не нарушали смыслового значения игры.

В реализации проблемы отбора содержания обучения игре в футбол мы начали с обобщения педагогического опыта обучения этой игре, где решались следующие задачи:

- выявить приемы игры и группы приемов, успешно усваиваемые учащимися;
- определить технические приемы, требующие дополнительного и длительного обучения;
- выделить наиболее часто встречающиеся сочетания приемов в игре.

Проведенные педагогические наблюдения, изучение структуры техники и тактики игры в нападении и в защите, структурно-логический анализ в футбол явились основой отбора содержания занятий игры в сочетании с критерием целостности.

Достижение конечной цели игры в футбол - взятие ворот предусматривает использование целого ряда технико-тактических приемов. Среди них: прием мяча, перемещение игрока на атакующую позицию, преодоление сопротивления защитника, удар мяча по воротам и др.

Следовательно, достижение цели игры обеспечивается такими блоками приемов, как остановка мяча, передача мяча, перемещения, стойки. Каждый из этих блоков состоит из элементарных приемов, предполагающих их использование в игре. Эта работа осуществлялась в два этапа. Полученные результаты первого этапа характеризуются отобранными техническими приемами, которые представлены двумя группами. Первая группа технических приемов составила приемы без мяча, вторая группа - приемы владения мячом (табл. 1).

## Содержание обучения техническим приемам игры в футбол

## для школьников

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ</b>	
<b>Без владения мячом</b>	<b>С владением мячом</b>
<u>перемещения</u> : бег обычный, спиной вперед, скрестный, приставной <u>прыжки</u> : толчком одной ногой, толчком двумя ногами <u>остановки</u> : выпадом, прыжком <u>повороты</u> : переступанием, прыжком на одной ноге и на обоих	<u>удары ногой</u> : внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней ча- стью подъема <u>удары головой</u> : средней частью лба, боковой частью лба, средней частью лба в падении <u>остановки</u> : ногой, туловищем, голо- вой <u>ведение ногой</u> : внешней частью подь- ема, средней частью подъема, внут- ренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы, бедром <u>ведение головой</u> : средней частью лба

Методика обучения основывалась на комплексном подходе: на каждом занятии учащиеся обучались техническому приему. Такой подход не только не допускал временного отрыва изучения технического приема от его применения в игре, но и позволял закрепить и совершенствовать его в сочетании с простейшими техническими действиями.

В последних публикациях, касающихся проблем развития двигательной способностей во внеклассной форме, а также в урочных обосновываются методики использования средств физического воспитания в условиях повышенного количества занятий (2 урока физической культуры и 3 - 5 занятий во внеклассной время). Причем в качестве одного из основных методов

развития двигательной способностей называется сопряженный метод, основанный на наилучшем сочетании упражнений направленных на развитие кондиционных способностей с упражнениями кондиционной направленности. Это означает, например, при выполнении кондиционных упражнений использовать необычные исходные положения, непривычные условия выполнения, изменения темпа и ритма выполнения, изменение условий, формы движений, веса отягощения и т.д. нами отобраны упражнения направленные на сопряженное развитие кондиционных и координационных способностей, а также технических приемов и систематизированы в табл. 3, где указаны упражнения, возможные варианты их выполнения и двигательные способности которые развиваются при их выполнении.

Сравнивая результаты до и после обучения в группе, можно утверждать, что правильный отбор средств и методов обучения, отвечающих возрастным и возможностям учащихся, способствует усвоению программного материала обучения игре в футбол и улучшение показателей двигательной подготовленности, что дает основание считать методику эффективной.

**Упражнения, направленные на сопряженное развитие координационных и двигательных способностей у детей**

<b>Упражнения</b>	<b>Варианты</b>	<b>Преобладающие координационные и двигательные способности</b>
<b>1. Бег с изменением направления</b>	по звуковому сигналу; по зрительному сигналу	Способность к перестроению двигательных действий; к реакции; к ориентированию в пространстве скоростно-силовые
<b>2. Бег по прямой</b>	коротким шагом средним шагом длинным шагом	Способность к дифференцированию, быстрота, скоростно-силовые
<b>3. Челночный бег 3x10м, 6x10м, 3x20м</b>	лицом вперед спиной вперед	Способность к реакции, к ориентированию, быстрота
<b>4. Старты из различных исходных положений по звуковому сигналу</b>	лицом, спиной, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе, упор лежа, лежа на спине прогнувшись	Способность к реакции, к согласованию, быстрота, скоростно-силовые
<b>5. Бег с искусственно созданными препятствиями</b>	всевозможные полосы препятствий, с мячом и без мяча	Способность к ориентированию в пространстве, к перестроению двигательных действий, выносливость, быстрота,

		скоростно-силовые
<b>6. Прыжки в длину с места из различных исходных положений</b>	спиной, с вращением на заданное количество градусов	Способность к ориентированию, скоростно-силовые
<b>7. Эстафета преимущественно с мячом</b>	«бег с препятствиями», «парные гонки» и т.д.	Способность к реакции, к согласованию, выносливость, быстрота, скоростно-силовые
<b>8. Прыжки в длину с разбега с заданиями</b>	в полную силу, на 30 см меньше повторить результат	Способность к дифференцированию, скоростно-силовые
<b>9. Передача мяча в парах</b>	на месте, после встречного движения, передача в движении	Способность к согласованию, скоростно-силовые
<b>10. Перемещение с мячом и последующим ударом по воротам</b>	бег с препятствиями, перемещение левым и правым боком	Быстрота, скоростно-силовые, способность к точности выполнения
<b>11. Жонглирование</b>	на стопе, на бедре, на голове	Способность к реакции, скоростно-силовые, ловкость
<b>12. Жонглирование мячом в парах</b>	на месте, в движении, на ногах, на голове	Способность к согласованию, ловкость

### 3.2. Оценка результатов педагогического эксперимента

Оценка эффективности методики развития физических и технических способностей осуществлялась с помощью тестирования. Результаты первого начального тестирования и второе повторное после 2 месяцев занятий, проводимые по 3 теста, результаты которых, представлены в табл. 2.

Полученные данные после проведения обучения показывают о достоверном различии результатов между первым тестированием и повторным, а так же улучшение результатов по следующим тестам: в челночном беге (3 x 10м) с 8,2 секунд до 8,0 с, в жонглировании мяча с 11 раз до 13, в прыжках в длину с места со 178 см до 180 см.

На рис. 2 мы наблюдаем за показателями контрольного норматива (челночный бег) перед началом тренировочного процесса и после повторного тестирования.

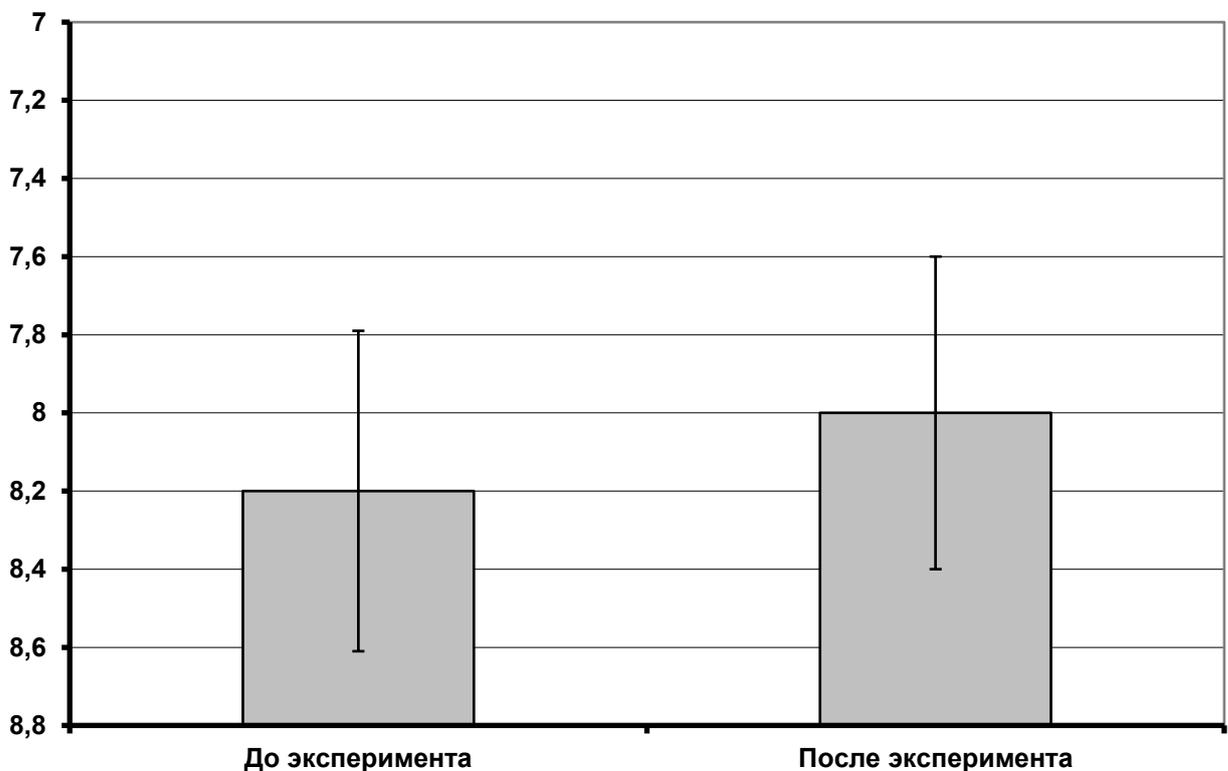
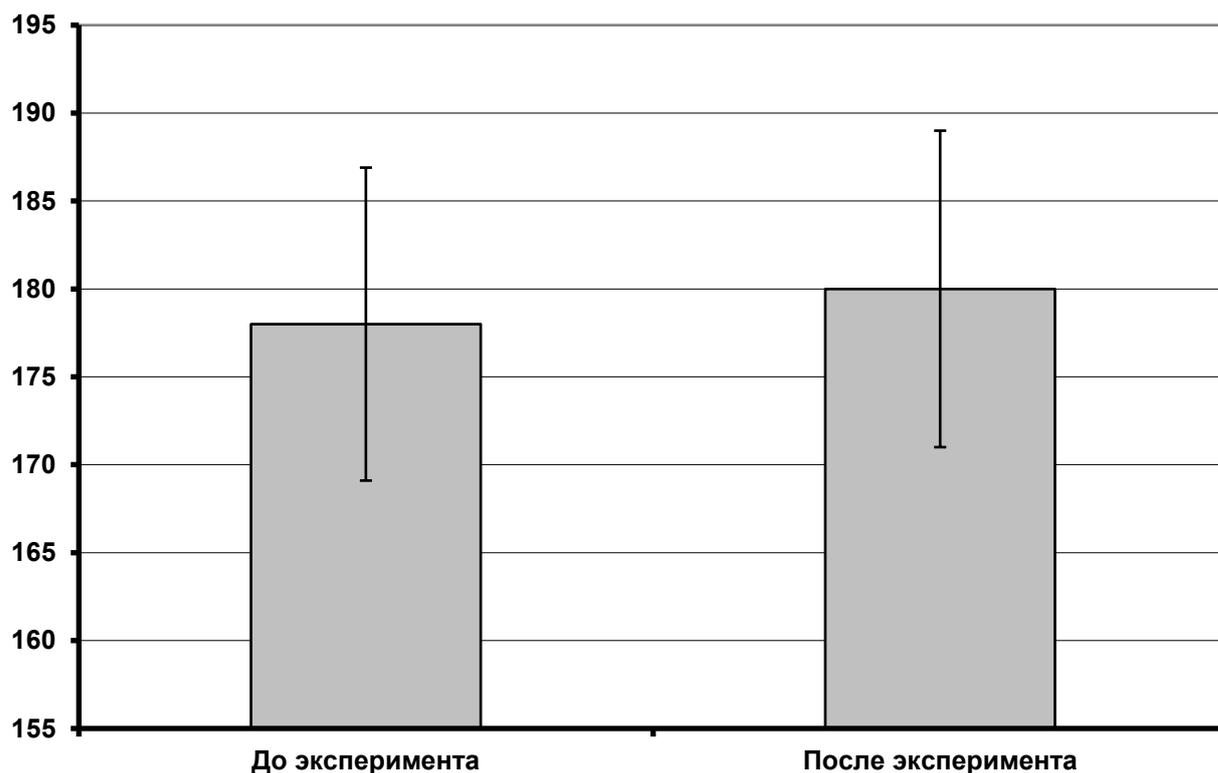


Рис.3.1. Оценка показателей в челночном беге (3x10 м)

На рисунке видно, что показатели, после повторного проведения тестирования выросли. Это говорит о том, что была проведено правильное построение тренировочного процесса выражающегося в тренировке скоростно-силовых способностей.

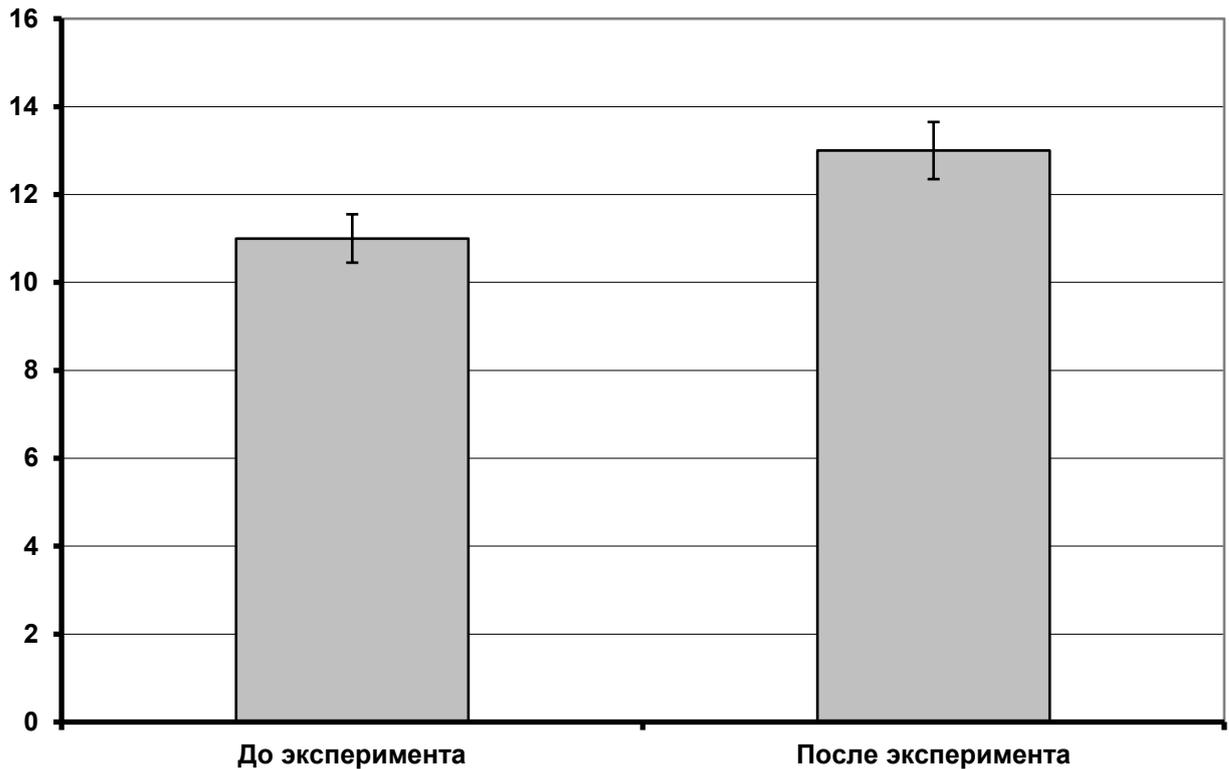
На рис. 3 показаны результаты проведения норматива (прыжок в длину с места)



**Рис.3.2. Оценка показателей в прыжке в длину с места**

Таким образом, средние показатели у данной группы выглядят следующим образом, при проведении первого тестирования 178 см, после повторного результаты оказались немного выше - 180 см.

На рис. 4 видно, как изменились показатели тестирования (жонглирование мячом) за месяц в процессе тренировочных занятий.



**Рис.3.3 Оценка показателей в жонглировании мячом**

Вывод: после повторного тестирования у данной группы показателей повысились, что отражает прирост технического мастерства владения мячом.

Представленные результаты дают основание считать, что разработанное содержание обучения игре в футбол учащихся, оказало положительное влияние на уровень двигательной и технической подготовки детей.

Таким образом, правильный отбор средств и методов обучения, отвечающих возрастным возможностям учащихся, способствует усвоению программного материала обучения игре в футбол и улучшению показателей двигательной подготовленности, что дает основание считать апробированную методику эффективной.

## ВЫВОДЫ

1. Одно из наиболее перспективных форм физкультурно-спортивной работы со школьниками является использование внеурочных и внеклассных форм физического воспитания, в основе режима которых предусматривается чередование различных видов учебной работы в сочетании с активным отдыхом, с занятиями в секциях и участием в общественно-полезной деятельности.

2. Существенной предпосылкой воспитательного воздействия занятия во внеурочных формах физического воспитания является возможность их организации с учетом интересов, а также уровня их физической подготовленности и физического развития.

3. Предложенный комплекс упражнений, направленный на сопряжение развития координационных и других двигательных способностей детей, позволяет варьировать условия выполнения упражнений, целенаправленно воздействовать на занимающихся в соответствии с целями занятий.

4. Последовательность обучения отобранного содержанию детей включало: применение подводящих и имитационных упражнений перед изучением конкретного технического приема применение подвижных игр, включающих технические приемы обучения

5. Апробировано содержание обучения игре в футбол и формирования положительных отношений к спортивной деятельности позволило определить, что целенаправленное построение занятий, правильно разработанная методика и определение рационального подбора упражнений способствует росту результатов в двигательной и технической подготовки и влияет на положительные отношения у учащихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьев, Б.А. Футбол на всю жизнь [Текст] / Аркадьев Б.А. - К.: Веселка 1989. – 78 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с.
3. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике [Текст] / Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 240 с.
4. Варюшин, В.В. Исследование особенностей занятий футболом с учащимися 9-12 лет в урочное и секционное время: Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / В.В. Варюшин. - М., 1975.- 22с.
5. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст] / Волков Л.В. – Киев: Здоровье, 1984. – 180 с.
6. Гиффорд, К. Футбол [Текст] / К. Гиффорд – М.: АСТ/ «Астрель» / «Харвест», 2009. – 96 с.
7. Голомазов, С. В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов [Текст] / С. Голомазов, И. Шинкаренко. - М.: РГАФК, 1994. – 77 с.
8. Голомазов, С. В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
9. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства Детско-юношеский футбол Дона: Справочник в помощь молодым тренерам, организаторам детского футбола в городах и районах области [Текст] / С. В. Голомазов. М-во по физ. культуре, спорту и туризму Рост. обл., Федерация футбола Рост. обл. - Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 2004. - 79 с.
10. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 70 с.

11. Голомазов, С. В. Футбол: теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие [Текст] / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 79 с.
12. Голомазов, С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: учеб.-методическое пособие [Текст] / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 79 с.
13. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: «ТВТ Дивизион», 2008. - 474 с.
14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Железняк Ю.Д. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 520 с.
15. Иванов, В. В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов: Учеб.-метод. пособие [Текст] / В.В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.
16. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Ильин, Е.П. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.
17. Искусство подготовки высококлассный футболистов: научно-методическое пособие [Текст] / Н. М. Люкшинов и др. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2006. - 432 с.
18. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие [Текст]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 415 с.
19. Казаков, П.Н. Футбол [Текст] / Казаков П.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
20. Карпенко, В.И. Методика совершенствования быстроты у футболистов в подготовительном периоде с учетом функциональной готовности организма. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: 1997. – 24 с.
21. Кателкин, А.В. Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде. Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Кателкин А.В. – М., 1998. – 28 с.

22. Качалин, Г.Д. Тактика футбола [Текст] / Качалин Г.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
23. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол [Текст] / Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2011. – 96 с.
24. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] / Коц Я.М. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
25. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 - 11 лет: Делаем первые шаги к вершине футбол. мастерства [Текст] / Малькольм Кук; Пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: Астрель: АСТ, 2001. - 128 с.
26. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет: Совершенствуем технику, чтобы стать большим мастером футбола [Текст] / Малькольм Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 128 с.
27. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет: Делаем первые шаги к вершине футбол. мастерства [Текст] / Малькольм Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 128 с.
28. Кук, М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира [Текст] / М. Кук. – М.: АСТ / «Астрель», 2009. – 126 с.
29. Лапшин, О.Г. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] / О.Г. Лапшин. – М.: «Человек», 2010. – 176 с.
30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
31. Миллер, Д. Футбол. Домашний тренер [Текст] / Д. Миллер. – Белгород-Харьков, 2008. – 256 с.
32. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. [Текст] / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 235 с.
33. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / Набатникова, М.Я. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 240 с.

34. Основы математической статистики [Текст] / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 176 с.
35. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов [Текст] / Перепекин В. А. - 2-е изд. - Москва: Олимпия Пресс, 2006. – 107 с.
36. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Платонов В.Н.. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
37. Плон, Б. Новая школа футбольной тренировки [Текст] / Б. Плон. – М.: «Олимпия» / «Человек», 2008. - 240 с.
38. Подготовка футболистов / Под общей редакцией В.И. Козловского [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 173 с.
39. Полишкис, М.А. Футбол. Учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.А. Полишкис. – М.: Фарлонг, 2009. – 250 с.
40. Романенко, А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу [Текст] / Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е.. – Киев: «Здоровья», 1988. – 256 с.
41. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. / Под ред. Сулова Ф.П., Вайцеховского С.М. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
42. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. Хомутского В.С. – М.: Российский футбольный союз, 1996. – 96 с.
43. Хеддерготт, К.-Х. Новая футбольная школа [Текст] / Хеддерготт К.-Х. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
44. Хрущев, С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене [Текст] / Хрущев С.В., Круглый М.М.. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
45. Цирик, Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол [Текст] / Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

Таблица 2

**Результаты тестирования испытуемых  
в ходе педагогического эксперимента**

Испытуемый	3*10м		Прыжок		Жонглирование	
	1	2	1	2		
1. Архипов Н.	8,3	8,3	162	167	3	6
2. Аленичев А.	8,0	7,9	173	178	17	19
3. Былинкин С.	9,0	8,6	165	168	9	10
4. Бутырин В.	8,2	8,1	169	170	8	7
5. Дорофеев С.	8,5	8,1	184	187	21	20
6. Дубровин А.	7,8	7,7	186	184	12	14
7. Карасев В.	8,1	8,0	175	177	8	10
8. Манаенков А.	8,3	8,1	164	163	6	7
9. Мартынов А.	8,2	8,3	186	190	8	7
10. Машков С.	8,1	8,0	184	188	11	14
11. Овчинин В.	8,2	8,2	171	169	7	9
12. Овчаров О.	8,4	8,3	170	169	5	7
13. Стрельнов В.	8,2	8,1	175	178	6	5
14. Чижев В.	8,0	7,9	181	186	18	17

15. Чижев С.		7,8	7,8	173	187	14	17
16. Хорошев Е.		7,9	8,0	185	186	15	16
17. Чаковский А.		8,0	7,8	192	189	18	21
18. Шуршиев С.		8,3	8,2	178	180	13	15
19. Яковлев С.		8,1	8,1	194	198	12	15
<b>Среднее значение</b>		<b>8,2±0,3</b>	<b>8,0±0,1</b>	<b>178±8</b>	<b>180±6</b>	<b>11±2</b>	<b>13±2</b>

