

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Управление тренировочным процессом по футболу в учреждениях  
основного общего образования**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Кисняшкин Алексей Алексеевич  
Обучающийся ОФКм-1801z  
группы  
Заочного отделения  
11.11.2020 \_\_\_\_\_  
дата А.А.Кисняшкин

Выпускная квалификационная  
работа  
допущен к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
11.11.2020 \_\_\_\_\_  
дата И. Н. Пушкарева

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
11.11.2020 \_\_\_\_\_  
дата И. Н. Пушкарева

Екатеринбург 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теоретические аспекты управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях основного общего образования .....	6
1.1 Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом по футболу .....	6
1.2. Содержание тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования.....	13
1.3 Организационно-педагогические условия управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования .....	23
Глава 2. Методы и организация исследования .....	29
2.1 Методы исследования .....	29
2.2 Организация исследования .....	32
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что в методике спортивной подготовки можно наблюдать изменения, связанные с высокой конкуренцией на крупных соревнованиях, в том числе и в футболе. Однако, многие направления физической подготовки и тренировки футболистов в условиях образовательных учреждений остаются устаревшими, что соответственно влечет за собой низкие показатели спортивных достижений, что обуславливает необходимость искать новые и более совершенные формы и методы спортивной подготовки для достижения более высоких спортивных результатов. Именно поэтому, существует необходимость в разработке тренировочного процесса, от которого бы зависел и спортивный результат.

При этом учет динамики возрастного развития игроков должен являться необходимым требованием в работе с футболистами. Ведь в футболе, как и в большинстве видов спорта, совершенствование технического мастерства совпадает с периодом активного естественного развития организма занимающихся. Вот почему средства и методы технической подготовки не должны вступать в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека, а, напротив, должны им соответствовать.

Именно поэтому существует необходимость в управлении тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования.

Тренировочный процесс футболистов в целом рассматривается большим количеством научных исследований: В.Г. Алабин В.Ф. Борзов И.П. Вилков Г.Н. Максименко, Т.А. Рябинина, Т.П. Юшкевич.

Однако, несмотря на наличие подобных исследований, процесс построения тренировочного процесса футболистов в учреждениях школьного образования, освещен фрагментарно. Нет единого мнения специалистов о структуре процесса, последовательности построения модельных комплексов и тренировочных заданий, различаются мнения авторов о величине и направленности тренировочных нагрузок.

На наш взгляд, в настоящее время обозначилось противоречие между необходимостью управлением тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования и отсутствием достоверным теоретическим и практическим подходом к его построению.

Поэтому существует необходимость в управлении тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования.

Объектом исследования послужил тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования.

Предметом исследования стала структура и направленность построения тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования.

Цель исследования - разработать и апробировать структуру тренировочного процесса по футболу в учреждениях основного общего образования.

Гипотеза исследования. Предположили, что разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, будет способствовать повышению уровня подготовленности что, в свою очередь, может оказать позитивное влияние на эффективность спортивной деятельности и физической подготовке игроков.

Для проверки гипотезы и достижения цели были поставлены следующие задачи исследования.

1. изучить научно-теоретические подходы к построению тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования,
2. определить методы и средства в учебно-тренировочном процессе на занятиях по футболу в школе,
3. разработать и апробировать структуру тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования,
4. по результатам проведенного исследования определить эффективность методики построения тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования,

5. предложить практические рекомендации по оптимизации построения тренировочного процесса по футболу в условиях школьного образования.

Для решения поставленных задач использовались педагогические методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных; анализ документов; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- разработан тренировочный процесс по футболу в условиях школьного образования,

- установлено, что при традиционном варианте тренировочного процесса распределение нагрузок различной направленности не обеспечивает совершенствование физической подготовленности и работоспособности школьников.

Практическая значимость исследования состоит в том, что были разработаны конкретные рекомендации по оптимизации построения тренировочного процесса по футболу в условиях школьного образования, которые, несомненно, могут послужить основой для выстраивания тренировочного процесса с целью совершенствования физической подготовленности и работоспособности школьников.

Исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# Глава 1. Теоретические аспекты управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях основного общего образования

## 1.1 Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом по футболу

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению зависит конечный результат. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Согласно И.В. Аверьянову целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени [2].

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности[6].

Тренировочный процесс в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи. Как правило, структура спортивной

подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. [13]

На протяжении всего периода обучения в школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Основные моменты подготовки футболистов от этапа к этапу следующие:

- 1) постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- 2) увеличение вариаций приемов игры и взаимодействий с партнерами;
- 3) переход от общей подготовки футболиста к обучению с использованием более специализированных средств;
- 4) увеличение объема тренировочных нагрузок;
- 5) повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования условно делятся на три этапа: первый - начальное обучение (7-12 лет), второй - начальная спортивная тренировка (13-15 лет), третий - подготовка к высшим достижениям (16-18 лет). В условиях деятельности школьной секции полностью может осуществляться первый и второй этапы и частично третий.

На начальном этапе достаточно одной тренировки в неделю. Ее целесообразно проводить по возможности в среду в послеобеденное время.

Для футболистов второго этапа обучения требуется двухразовая тренировка в неделю.

Для третьего этапа нужна как минимум двухразовая тренировка в неделю

Как правило при учете временных рамок, необходимо сделать акцент на том, что тренировочный процесс должен осуществляться 2 раза в неделю. Вместе с тем педагог должен стремиться к проведению трехразовых тренировок - лучше всего во вторник, среду и пятницу.

Для школьников на первом этапе продолжительность тренировок должна составлять 1,5 часа.

Для школьников второго и третьего этапа занятие не должно превышать 2 часов.

Представляет интерес анализ динамики соотношения технической подготовки юных футболистов по годам обучения.

Так, в возрасте 8–9 лет 35% от общего количества 22 часов отводится на техническое обучение, 35% - в 9–10 лет и 35% - в 10–11 лет. В то же время, на начальном этапе обучения, в течение трех лет обучения юных футболистов, очень мало времени уделяется освоению технических приемов, непосредственно связанных с относительно длительным контролем мяча: управление мячом, дриблинг, дриблинг. Согласно учебному плану, начальная подготовка юных футболистов в возрасте 8–11 лет должна основываться на принципе ознакомления начинающих футболистов с основными группами технических приемов, которые позволяют им успешно проводить элементарные игровые занятия и вносить вклад в формирование устойчивого интереса детей к футболу [21].

Организационной формой и методической основой урока являются групповые занятия, которые соответствуют характеру игры в футбол, предусматривают повышенную потребность во взаимодействии между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях учащиеся выполняют задание различными способами организации: фронтально, в подгруппах, индивидуально. В начальном обучении основам используется метод фронтального обучения, поскольку он позволяет лучше контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными инструментами являются физические упражнения, направленные на развитие



ловкости, гибкости, скорости, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности для развития. Ловкость - создает основу для быстрого освоения сложных координационных действий. Тренировка ловкости должна идти, прежде всего, по пути формирования его общей базы, в результате чего в будущем будет повышена ловкость футболиста. Развивая ловкость как способность осваивать новые движения, используемые учениками, они должны постоянно включать элементы новизны. Для развития ловкости используются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловли мячей), упражнения из акробатики (сальто назад и вперед, сальто после прыжка, комбинация прыжков с поворотами, грохота) ,

Упражнения для прыжков (прыжки в длину, высоты, тройной, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге, вправо и влево, с поперечными и боковыми шагами, бег вдоль отметок и т. д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к усталости - поэтому желательно выполнять их в начале урока или после перерывов.

При развитии гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными инструментами для повышения гибкости являются упражнения на растяжку. Для этого возраста особенно полезно использовать упражнения в активном динамическом режиме. Обычно это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (упражнения для общего укрепления и общего развития), которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц, связки, вращательные движения тела и вращательные движения в голеностопном суставе и тазобедренных суставах. Основным методом развития гибкости является повторение упражнений с постоянно увеличивающимся и, возможно, полным диапазоном движений.

Темпы выполнения упражнений на гибкость задаются в зависимости от

их характера и предназначения, а также от уровня подготовки ученика.

В процессе воспитательного обучения внимание, прежде всего, уделяется следующим его составляющим: скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений, а также способность быстро увеличивать скорость движений.

Целесообразно развивать скорость бега, используя игру в футбол и упражнения с выполнением технических элементов футбола.

Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорение на короткие расстояния, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.п.) позволяют учащимся сохранять интерес к своей реализации.

Важно, чтобы каждое повторное упражнение завершалось после полного выздоровления. Специальная физическая подготовка в основном предназначена для развития специальных физических навыков футбола. Специальные упражнения включают в себя индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Тренировка начинается с изучения техники движения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно ученики знакомятся с техникой владения мячом и основными способами их реализации:

- удар ногой по мячу ногой (внутренняя сторона стопы, внутренняя и средняя части подъемника);
- останавливает мяч ногой (внутри стопы, подошвы и бедра);
- подтягивание мяча (средняя и внешняя часть подъемника);
- мошеннические движения;
- подбор мяча (удар ногой в выпад);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места) [33].

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпа роста обучения, спектр изучаемых методик может быть расширен.

Обучение должно проводиться с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели различными простыми приемами и овладели широким арсеналом двигательных навыков. Упражнения должны быть

простыми и доступными, их можно выполнять на месте или в движении на низкой скорости, на неподвижном или катящемся мяче, без сопротивления.

Техническое оснащение помогает игроку решить ту или иную игровую ситуацию, поэтому во время тренировочного процесса необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые следует прочно усвоить и закрепить [31].

Следовательно, количество повторений и их изменчивость выдвигаются в первую очередь, что будет охватывать все многообразие двигательных действий. Целесообразно изучить технику футбола в этом возрасте целостным методом с некоторым акцентом на деталях реализации (демонстрация четкого и правильного исполнения, а затем объяснение и указание основных моментов действия) и систематически их консолидировать.

Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), время игры каждой пары составов 3-5 минут[19].

Уроки физической культуры проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (9x18, 18x24). Основными формами подготовки на уроках футбола, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч No4 или волейбольный мяч). Необходим дополнительный инвентарь и оборудование: спортивная форма двух цветов (манишки), теннисные мячи, стойки, разметочные фишки, ворота 2x3 метра (2шт.), ворота уменьшенных размеров, набивные мячи, весом не более 1 кг. [22]

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, что является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. Успех разговора в первую очередь зависит от четкого определения темы теоретического урока и учебного задания. В конце беседы результаты обобщаются, обобщая его содержание - учителем и всеми учениками [15].

Одним из возможных методологических требований к обмену знаниями является внедрение в практику межпредметных связей с другими общими предметами (математика, мир, безопасность жизнедеятельности и т.д.)

В процессе передачи знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и запрограммированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задачи по самоконтролю, взаимный анализ действий партнера и т.д.).

Таким образом, в процессе обучения юных футболистов на секции как тренировка, так и тренировка могут иметь свои специфические задачи в зависимости от стадии подготовки. Следует отметить, что образование и обучение органически взаимосвязаны [13, 32].

Таким образом, специфика организации и управления учебным процессом основана на принципах физического воспитания и спортивной подготовки.

К числу не подлежащих обсуждению моментов, разделяемых почти всеми экспертами, относится положение о том, что управление тренировочным процессом по футболу уже осуществляется на этапе поиска детей с помощью комбинации набора двигательных качеств и способностей, позволяющих достичь спортивных результатов. Это возможно на научной основе с помощью объективной оценки состояния двигательной функции и психических процессов [10].

Практика показывает, что поиск таких детей возможен с помощью элемента управления, который открывает возможность выбора детей, которые отличаются значительными индивидуальными характеристиками из множества видов спорта, связанных с требованиями конкретного вида спорта.

На первых этапах тренировок практически во всех видах спорта принято включать морфологические и моторные показатели, характеризующие физическое развитие тех, кто занимается наиболее информативными [5, 6, 9].

В нем также подчеркивается положение о том, что обучение талантливых детей должно носить индивидуальный характер, что позволяет выявить

природные таланты каждого ребенка, начиная с начальной стадии процесса обучения.

Это мнение признается объективным и позволяет рассматривать вопросы управления, отбора и ориентации, как основные составляющие управления в комплексе. В этом случае становится возможным оценить потенциальные способности спортсмена, выбрать вид спорта, в котором возможна наиболее полная реализация индивидуальных способностей, и организовать тренировочный процесс в соответствии с требованиями контролируемых процессов.

Таким образом, становится очевидным, что комплексный контроль и задачи отбора и ориентации, которые решаются с его помощью в процессе обучения, являются одной из составляющих общей концепции организации обучения как контролируемого процесса.

## 1.2. Содержание тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования

Тренировочный процесс по футболу в школе - самостоятельная структурная единица процесса обучения, в которой применяются различные средства, направленные на решения задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки.

С учётом специфики футбола тренировочный процесс по футболу может трактоваться как структурная единица учебного процесса, в котором в зависимости от цели и задач этапа подготовки целенаправленно и систематически осуществляется совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов.

Структурной единицей тренировочного процесса по футболу в школе является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

В вводно-подготовительной части проводятся организационно-методические воздействия тренера (сообщение задач тренировки, ознакомление с структурой тренировочного занятия, если есть необходимость очень коротко делается анализ предыдущего занятия) и проводится разминка.

Под разминкой понимают комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовить организм к предстоящей работе [12].

В процессе разминки решаются функциональная (ускорение периода вработывания систем организма в мышечную работу: сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); двигательная (оптимальное включение в работу мышечной системы, усиление эфферентной информации и афферентной иннервации) и эмоциональная (формирование положительного психологического настроения на предстоящую работу) задачи [16].

В тренировочных занятиях футболистов разминка, как правило, состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки состоит из общеразвивающих упражнений. Она обеспечивает активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, а также двигательного аппарата к специфической работе (работе с мячом).

Специальная часть разминки посредством специально-подготовительных упражнений способствует оперативной настройке двигательного аппарата футболистов, систем энергообеспечения и психологической мобилизации на предстоящую основную работу в тренировочном занятии.

Ориентировочное соотношение по времени общей и специальной частей разминки - 30-40% к 70-60%.

В основной части решаются главные задачи тренировочного занятия. В зависимости от направленности тренировочного занятия таких задач может быть несколько (желательно, не более четырех). Продолжительность основной части зависит от двух составляющих: направленности и величины нагрузки. Интенсивность выполняемых упражнений должна носить волнообразный

характер.

Задачей заключительной части тренировочного занятия является постепенное доведение всех систем организма футболистов до уровня, близкого к тому, что был перед тренировкой. Подбор средств и методов в заключительной части занятия должен способствовать активному протеканию восстановительных процессов. Продолжительность заключительной части тренировочного занятия зависит от направленности, продолжительности и величины нагрузки в основной части занятия (табл. 1).

В тренировочном процессе планируются и проводятся основные и дополнительные занятия. В основных занятиях решаются главные задачи определенного этапа подготовки. В дополнительных занятиях решаются частные задачи подготовки, в частности, восстановления спортивной работоспособности. Тренировочные занятия характеризуются определенной направленностью.

Таблица 1.

Соотношение по продолжительности разминки и заключительной части в зависимости от величины нагрузки в основной части

№ п/п	Величина нагрузки	Соотношение по продолжительности разминки и заключительной части к основной части тренировочного занятия	
		Разминка	Заключительная часть занятия
1.	Малая	1:4	1:8
2.	Средняя	1:3	1:6
3.	Большая	1:2	1:4
4.	Максимальная	1:2	1:4

Исходя из поставленных задач, различают следующие типы занятий: учебные, тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные [5].

В процессе обучения футболистов используются все виды занятий, но в основном тренировочные, учебные, модельные и реабилитационные.

На тренировочных занятиях в основном решаются задачи по

совершенствованию технико-тактических навыков и развитию двигательных способностей. Чаще всего такие занятия проводятся в конкурсный период.

Учебные занятия проводятся чаще в подготовительном периоде, где наряду с совершенствованием освоенного материала, изучаются новые элементы техники и тактики игры.

Модельные тренировки обычно проводятся в предсоревновательном мезоцикле и в течение всего соревновательного периода. Основная цель таких занятий - проверить план предстоящей игры. В этом уроке игра ведется в двух списках, один из которых представляет стартовый состав для предстоящей игры. Задача второго сочинения, по возможности, состоит в том, чтобы скопировать игру будущего противника. При планировании тренировочного процесса такая деятельность называется «модельной игрой».

Занятия по восстановлению обычно проводятся в конце микроциклов или после игры. Их главная задача - стимулировать процессы восстановления и способствовать формированию так называемых эффектов отсроченной тренировки.

В зависимости от конкретных задач и содержания тренировки, а также уровня подготовленности спортсменов различают следующие организационные формы тренировки: индивидуальная, групповая, фронтальная и свободная [23].

При индивидуальной форме тренировки спортсмены получают задания и выполняют их самостоятельно.

Групповая форма урока характеризуется тем, что спортсмены предварительно объединяются в несколько групп, каждая из которых выполняет определенное задание.

При фронтальной форме все спортсмены одновременно выполняют одни и те же упражнения.

Свободная форма предусматривает самостоятельную подготовку спортсменов без контроля со стороны тренера.

С точки зрения организационно-методических форм проведения занятий различают стационарные и круговые формы.



Во время стационарных тренировок спортсмены выполняют задания на специально оборудованных «станциях». Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на разных станциях.

Тренировки по футболу А.А. Зайцев, В.Е. Даев [17] предлагают проводить такие организационные формы: коллективная тренировка, групповая тренировка, индивидуальная тренировка.

Во время коллективной тренировки все игроки выполняют общие задачи под руководством тренера, который имеет возможность контролировать практически всю команду одновременно. Недостатком коллективной формы обучения является отсутствие способности влиять на каждого игрока. Чаще всего коллективная форма обучения используется во время разминки, развития двигательных качеств, при выполнении упражнений восстановительного характера.

Во время групповых тренировок каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповая тренировка проводится с игроками одной линии (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Довольно часто во время групповых тренировок для решения определенных задач технического и тактического характера создаются две группы игроков: первая группа игроков защиты; Второе - атаки.

В индивидуальной тренировке один или несколько игроков получают индивидуальные задания, хотя остальные игроки в это время могут выполнять некоторые общие задачи.

С точки зрения разделения игроков и проведения упражнений во времени авторы определили следующие организационные и методические формы упражнений: поток, упражнения в установленных местах, маятник, параллель, круг[19].

В процессе плавной формы футболисты выполняют упражнения последовательно один за другим, непрерывно и в высоком темпе.

Выполнение упражнений на земле: игроки делятся на группы (пары,

тройки, четверки и т.д.), каждая из которых выполняет определенное задание в определенной области поля.

Маятниковая форма обучения предусматривает попеременное завершение учебного задания на двух станциях. Например, одна группа игроков поражает цель, а другая улучшает боевые искусства в парах. Через определенное время группы меняются местами.

Переменная форма: в двух параллельных группах, соревнующихся друг с другом в скорости выполнения действий, игроки выполняют одни и те же игровые приемы, например: дриблинг - удар по стойкам - удар по воротам.

Круговая форма: игроки делятся на группы, и каждая группа выполняет определенное задание на станциях, например: на первой станции жонглирование мячом, на второй - квадрат 4x2, на третьей - перепрыгивание через барьеры, на четвертой - упражнения на растяжку и т. д. Игроки могут пройти несколько кругов на всех станциях.

В тренировочных занятиях наряду с общекомандной может применяться групповая неиндивидуализированная, групповая индивидуализированная, индивидуализировано-командная, индивидуализировано-самостоятельная формы проведения тренировок. При этом используется принцип групповой индивидуализации, основанный на том, что спортсмены с выявленными однонаправленными особенностями игровой деятельности объединяются в группы и занимаются по одной программе.

При проведении тренировочных занятий, в зависимости от типа тренировки (тренировка, тренировка, тренировка и т.д.), используются как методы обучения, так и методы спортивной тренировки. Методы обучения включают в себя: практические приемы, приемы использования слова, приемы визуального восприятия /

К методам спортивной тренировки Л.П. Матвеев относит: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный метод[29].

Методы строго регламентированных упражнений характеризуются:

- при реализации строго предписанной программы действий, которая

определяет их оперативный состав и комбинации, последовательность, порядок повторения, изменения и связи друг с другом;

- в возможно точном нормировании нагрузок и интервалов отдыха, последовательном контроле их воздействия во время учений;

- в возможной полной оптимизации внешних условий, влияющих на достижение эффекта от упражнения (использование тренажеров, оборудования, оборудования, необходимого для эффективности упражнения, устранение мешающих внешних раздражителей и т. д.)

Методы строго регламентированных упражнений включают в себя методы, в первую очередь направленные на разработку спортивного инвентаря, и методы, направленные в первую очередь на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных в первую очередь на улучшение физических качеств, выделяют две основные группы - непрерывную и интервальную.

Методы непрерывной тренировки, используемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных способностей, для обучения специальной выносливости работе средней и большой продолжительности.

Интервальные методы в основном направлены на развитие скоростной выносливости. Используются прогрессивный (например, пробег 100-200-300-400 м) и нисходящий (400-300-200-200-200 м) варианты.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начальной тренировки движений или выборочного воздействия на индивидуальные способности, но и для комплексного улучшения двигательной активности в сложных условиях[25].

Конкурсный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в этом случае выступает оптимальным способом повышения эффективности тренировочного процесса.

При проведении футбольных тренировок все вышеперечисленные методы спортивной тренировки интерпретируются, интерпретируются со спецификой

футбола. Это особенно верно для технических и тактических методов обучения.

Довольно сложной является проблема выбора методов технико-тактической подготовленности футболистов. Это связано с тем, что, в отличие от двигательных способностей, улучшение технико-тактических навыков спортсменов осуществляется без четко регламентированных пространственных и временных параметров при выполнении переменных движений (иногда даже не изученных ранее). В связи с этим такие методы спортивной тренировки, как непрерывная (равномерная и переменная), многократная, интервальная (интервально-последовательная) и т.д, практически не подходят для повышения технико-тактических навыков спортсменов в спорте[32].

Г.В. Монаков рекомендует осуществлять технико-тактическую подготовку на основе словесных, наглядных методов и метода упражнения. К методу упражнения относятся: метод направленного «прочувствования» движения (чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их); метод ориентирования (предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров); метод лидирования (по ходу выполнения упражнения используется внешний фактор, побуждающий игрока действовать быстрее, точнее, надежнее); метод срочной информации (используются технические средства или тренажерные устройства, позволяющие игроку получать срочную информацию о выполненном действии) [30].

Основным средством тренировки являются физические упражнения. Все физические упражнения классифицируются в зависимости от их соревновательной направленности. Что касается двигательных действий, которые спортсмен выполняет на соревнованиях, средства обучения подразделяются на выбранные соревновательные упражнения и подготовительные упражнения, которые, в свою очередь, делятся на специальные подготовительные и общие тренировки.

Под физическими упражнениями понимается двигательная активность

спортсмена, направленная на выполнение заданий по тренировкам и тренировкам.

Выбранные соревновательные упражнения представляют собой интегральные двигательные действия (или совокупность двигательных действий), которые служат средством борьбы и выполняются, по возможности, в той же форме, что и в условиях соревнований в выбранном виде спорта.

С методической точки зрения различают собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения по сравнению с избранными соревновательными упражнениями позволяют осуществить избирательное воздействие на отдельные стороны подготовленности спортсмена.

Общеподготовительные упражнения служат основным средством общей подготовки спортсмена. К ним относятся самые разнообразные упражнения, как приближенные по отдельным моментам к специально-подготовительным, так и существенно отличающихся от них.

Основным средством тренировок футболистов, как и всей системы спортивной подготовки, являются физические упражнения. Современный футбол использует множество физических упражнений, направленных на решение проблем физической и технико-тактической подготовленности футболистов. Однако четкая классификация распределения физических упражнений, в соответствии с избирательной направленностью подготовки футболистов, специалистами не разработана. Подход к этой проблеме заслуживает внимания М.А. Годика, который делит физические упражнения в спортивных играх на основе их специализации и ориентации на конкретные и неспецифические[10].

Специфическими (специально подготовительными) являются все упражнения, которые по своей структуре аналогичны соревновательным

упражнениям.

К неспецифическим относятся упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки спортсменов.

Классификация физических упражнений футболистов, по нашему мнению, должна основываться на общетеоретических подходах и классификации средств спортивной подготовки, специфике средств, используемых в спортивных играх, и основных задачах футболистов.

Классификация физических упражнений также необходима для учета и контроля средств, используемых на разных этапах обучения футболистов в годовом цикле их тренировок.

Исходя из вышеизложенного, все упражнения делятся на неспецифические и специфические.

К неспецифическим относятся общие тренировочные упражнения, направленные на развитие компонентов общей физической подготовки футболистов: сила (атлетизм), скорость, скоростно-силовые качества, общая и скоростная выносливость, гибкость и координация движений.

К конкретным относятся специальные подготовительные, ведущие и соревновательные упражнения.

С помощью специальных подготовительных упражнений разрабатываются компоненты специальной физической подготовки футболистов: скорость в сочетании с особой ловкостью; специальные скоростно-силовые качества (удары по мячу, прыжки в сочетании с ударами, эффективные действия в единоборствах и т. д.); особая выносливость.

Ведущие упражнения направлены на совершенствование компонентов технико-тактической подготовки.

Конкурсные упражнения используются в процессе игровой (интегральной) тренировки и соревновательной деятельности.

Итак, тренировочный процесс юных футболистов предполагает использование различных средств, форм и методов. Их выбор определяется целями и содержанием учебного процесса, условиями проведения занятий и

степенью подготовленности участвующих.

### 1.3 Организационно-педагогические условия управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования

Управление тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования – это специализированный педагогический процесс, построенный на основе специально выстроенной системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Цель тренировочного процесса определяется необходимостью создания физического здоровья, спортивного результата в том или ином виде спортивной деятельности.

Содержание спортивного процесса футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание тренировочного занятия футболистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка.

Тренировочный процесс должен строиться на основе общих дидактических принципов, таких как сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, прочность и прогрессирующее закрепление навыков, и специальных принципов спортивной тренировки, которые включают углубленную специализацию тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки, специфическую направленность и вариативность тренировочного процесса, оптимальное повышение нагрузок, волнообразность, цикличность нагрузок.

Как было сказано, современный футбол предъявляет к технической

подготовке самые высокие требования, заставляя педагога искать более совершенные формы работы.

Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста.

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы.

Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование[41].

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс.

Именно поэтому, первым организационно-педагогическим условием управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования является поиск и подбор упражнений.

Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным

Вторым условием является постановка учебной задачи, которая связана с освоением нового материала, решение которой должно осуществляться с учетом постоянного возвращения к ним через определенный период времени на последующих уроках, но на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся и с применением новых упражнений для совершенствования разучиваемых технических приемов.



Третьим условием является оптимальное построение содержания тренировочного процесса в нужной последовательности, подобрать средства и методы обучения, предусмотреть организацию и постановку задач с учетом конкретных условий.

Четвертым условием является оптимальное построение всех частей тренировочного занятия, которое должно состоять из вводной, основной и заключительной части.

При управлении тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования необходимо делать акцент на том, что подготовительной части отводится 10–20 мин [34].

Она направлена в основном на подготовку организма, занимающегося решением основных задач урока. Для этого используются: ходьба и бег с различными методами и изменениями темпа и направлений, общие развивающие упражнения, стартовые ускорения 3-5 м от различных начальных положений; прыгать вверх и вниз по лестнице; качайте ноги вперед, назад, в стороны; упражнения на растяжку мышц; манипулирование мячом с помощью ног, бедер, головы и т. д. Для достижения высокой эффективности в подготовительной части урока необходимо выполнять упражнения без длительных пауз, особенно в холодную погоду. Чередуйте общие развивающие упражнения с бегом, силовые упражнения с расслаблением и упражнения на гибкость, чередуйте упражнения в медленном и быстром темпе. В процессе каждого урока необходимо соблюдать принципы постепенного увеличения и уменьшения нагрузки.

Основная часть должна быть дана 60–70 минут. В начале основной части планируется включить изучение нового материала. На каждом уроке выделяется время на образовательную игру, в которой изучаемый материал закрепляется и совершенствуется. Во время игры учитель дает методические указания, направленные на исправление ошибок. Одной из важных задач учителя в игре является дозировка нагрузки. Высокая эмоциональность игровой активности затрудняет контроль вашего состояния. В результате, состояния

перевозбуждения и усталости могут легко возникнуть. При наличии явных признаков усталости (пассивность, нарушение точности и управляемости действиями, бледность и т.п.) Необходимо уменьшить нагрузку. Вы можете настроить его различными способами: - сократить время игры; - введение перерывов, - изменение количества игроков; - уменьшение игрового поля. Игра должна быть завершена своевременно, предварительно предупредив участников. Преждевременное и внезапное прекращение игры вызывает недовольство. Вы должны стремиться к достижению своих целей в игре. В этом случае игра принесет удовлетворение и заставит учеников повторить это.

Заключительная часть должна быть дана 3-5 минут, где цель состоит в том, чтобы перевести тело вовлеченных из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами могут служить: медленный бег, ходьба, упражнения на тренировку, упражнения для развития дыхания и внимания, расслабления и растяжения мышц. Затем результаты обобщаются и предоставляется материал для самостоятельной работы.

Каждый тренер-преподаватель должен знать принцип систематичности и последовательности, который требует, чтобы знания, умения и навыки формировались у учащихся в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связан с другими, следующим был основываясь на предыдущем, готовимся к изучению нового.

Успех управления учебным процессом по футболу в школах также связан со своевременным (адекватным возрасту) и перспективным (продвинутым) овладением основами техники рационального движения. Это станет пятым организационно-педагогическим условием управления процессом обучения футболу в школах.

В качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяется оптимальная последовательность разработки отдельных аспектов спортивного инвентаря.

Анализ теоретических аспектов исследуемой проблемы позволил

предположить, что наиболее оптимальными организационно-педагогическими условиями управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования являются:

1. Поиск и подбор упражнений, способствующих совершенствованию технической подготовки юных футболистов.

2. Постановка такой учебной задачи, которая должна быть связана с оптимальным освоением нового материала с учетом:

- возвращения уже усвоенного, но на более высоком уровне,
- подготовленности занимающихся,
- новых упражнений для совершенствования разучиваемых технических приемов.

3. Оптимальным учетом средств, форм и методов обучения, с учетом конкретных условий.

4. Оптимальное построение всех частей тренировочного занятия, которое должно состоять из вводной, основной и заключительной части.

5. Своевременным (адекватным возрасту) и перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений.

То есть в комплексе должны рассматриваться:

1. Возрастная динамика количественных и качественных показателей структуры соревновательной деятельности юных футболистов, универсальность техники и тактики игры.

2. Взаимосвязь структур тренировочной и соревновательной деятельности с содержанием технико-тактической подготовки в учебных программах.

3. Рассмотрение возрастных приоритетов отдельных групп технико-тактических действий.

Чтобы эти условия рационально нашли свое применение, необходимо реализовать основные меры:

1. Содержание индивидуальной тренировки должно планироваться комплексно и разумно.

2. Основы повышения производительности - постепенное увеличение требований к обучению и непрерывность процесса обучения.

3. Одним из условий непрерывного роста навыков является универсальность обучения.

4. Каждая тренировка футболиста должна быть научно обоснована.

Таким образом, использование организационно-педагогических условий для управления тренировочным процессом по футболу в школьных учреждениях позволит усовершенствовать систему подготовки игроков, что скажется на эффективности игр.

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных исследователей.

На основе анализа научных исследований было выявлено, каким образом предлагают ученые оптимизировать систему управления тренировочным процессом по футболу в учреждениях школьного образования, какие используют методы, формы и средства.

2. Педагогические наблюдения.

С помощью педагогического наблюдения мы наблюдали за тренировочным процессом, в процессе которого тренеры развивали физические качества футболистов, оценивали эффективность тренировок.

3. Антропометрические и функциональные измерения.

Для изучения морфофункционального состояния были выбраны известные методы антропометрии и физиометрии.

Антропометрические измерения проводились по методике, предложенной В.В. Бунак, и включены определения следующих параметров: масса тела (кг); длинные размеры (см).

Длина тела измерялась медицинским ростомером (с точностью до 0,5 см); масса тела - на медицинских весах (с точностью до 50 г).

Программа функциональных исследований включала в себя следующее: исследование измерения жизненной емкости легких методом спирометрии; Изучение состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений и артериальному давлению.

Измерение функциональных параметров сердечно-сосудистой системы проводилось с 8 до 12 часов дня с учетом биоритмических рекомендаций: в

этот период исследуемые показатели наиболее стабильны в течение дня.

Физическая работоспособность определялась пробой Мартинэ-Кушелевского (проба Мартинэ: 20 приседаний за 30 секунд), когда при проведении пробы ЧСС и АД трижды измерялись в покое, а затем после нагрузки в течение 3 минут. В начале и в конце каждой минуты измерялась ЧСС, в промежутках АД. Для определения ЖЕЛ использовался сухой спирометр. Измерения ЖЕЛ выполнялись в положении стоя с точностью до 50 мл. Артериальное давление определялось общепринятым способом по методу Короткова с помощью манжетного тонометра после десятиминутного отдыха в положении сидя, на правой руке. Измерения артериального давления проводилось с учётом возрастных поправок на стандартную манжетку Н.А. Ананьева. ЧСС рассчитывали по лучевой артерии за одну минуту.

#### 4. Педагогические контрольные тесты.

Педагогические контрольные тесты использовались для определения уровня физической и технической подготовки футболистов до и после эксперимента и его динамики в ходе педагогического эксперимента. Контрольные и педагогические тесты отбирались в соответствии с рекомендациями ведущих тренеров, программой теории и методики физического воспитания футболистов.

Педагогический эксперимент включал в себя:

1. Показатели общей физической подготовленности:

2. Показатели специальной физической подготовки

1. Показатели общей физической подготовленности:

Бег 5 x 6 м.

На расстоянии 6м. рисуем две линии - старт и финиш. По визуальному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 6м. Пять раз. При изменении движения в противоположном направлении обе ноги объекта должны пересекать линию.

Прыжок в длину

На платформе рисуется линия, и перпендикулярно к ней крепится

сантиметровая лента (рулетка). Спортсмен встает возле линии, не касаясь ее пальцами ног, затем, вытянув руки назад, сгибает колени и, отталкивая обеими ногами, делает резкие размах руками вперед, прыгает по отметке. Расстояние измеряется от линии до пятки любой пятки. Дается три попытки, лучший результат идет на зачет. Упражнения требуют предварительной тренировки для развития координации движений рук и ног.

Стартовая позиция: станьте носками к стартовой линии, приготовьтесь к прыжку. Прыжок выполняется двумя ногами с размахом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от стартовой линии до пятки стопы, которая находится сзади. Измерение выполняется с помощью рулетки.

Отжимания (определение силы) (раз).

Подтягивание (количество раз)

Подтягивания выполнялись захватом сверху. По команде «Начни упражнение!» Делают подтягивание до уровня подбородка и опускание его на прямые руки. Выполняйте плавно, без рывков. Не изгибайте тело, сгибать ноги в коленях и дергать ноги не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных казней считается. Девочки подтягиваются, не отрываясь от пола.

Исходное положение: висит на перекладине. Руки согнуты до тех пор, пока подбородок не коснется перекладины, и разгибание выполняется до тех пор, пока руки полностью не выпрямятся, сохраняя при этом прямую линию «голова - тело - ноги».

2. Показатели специальной физической подготовки (техника игры)

В соревновательной и тренировочной деятельности регистрировали:

- атакующие действия противоборствующих команд (групп игроков), и, в частности, места начала и окончания каждой атаки и способ ее завершения (прострел, передача, аут, угловой, удар по воротам);

- расстояние, с которого наносился удар по воротам;

- количество забитых и пропущенных голов. В тренировочных занятиях фиксировалась точность следующих типов ударов:

1. удары по неподвижному мячу с места, с разных расстояний;
2. удары после ведения;
3. удары после ведения и обводки;
4. удары после жонглирования мячом с продвижением вперед,
5. удары после передачи мяча, с фланга;
6. удары с разворота после передачи мяча из центра поля, с 15-17м.

Методы математической статистики. Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики, с помощью которых рассчитывали следующие показатели:

1. Среднюю арифметическую величину -  $\bar{x}$
2. Стандартное отклонение -  $\sigma$
3. Ошибку средней арифметической -  $m$ .
4. Коэффициент вариации  $V_x$
5. t- критерий Стьюдента

С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости, который многими авторами считается достаточным при проведении статистических расчётов в педагогике.

При нашем количестве испытуемых границы уровней доверительной вероятности были в следующих пределах:

5% при  $t = 2,1 - 2,9$ ;

1% при  $t = 3,0 - 3,8$ ;

0,1% при  $t = 3,9$  и более.

## 2.2 Организация исследования

Группа была вовлечена в секцию по футболу, но тренировочный процесс был построен с учетом выявленных в теоретической части исследования, организационно-педагогическими условиями.

Исследование проходило на базе МАОУ СОШ № 121, г Екатеринбург.



Исследование проводилось в течение 6 месяцев.

В исследовании принимали участие 2 группы футболистов по 25 человек в каждой. Возраст - 15-16 лет.

ЭГ- подростки, с которыми были реализованы организационно-педагогические условия при управлении тренировочным процессом.

КГ – занимались по программе по футболу.

Основная цель исследования - выявить эффективность разработанных организационно-педагогических условий.

Задачи исследования:

1. провести первичное исследование уровня физической и технической подготовленности футболистов,
2. реализовать организационно-педагогические условия при управлении тренировочным процессом,
3. путем повторного проведения исследования, доказать эффективность разработанного тренировочного процесса с учетом специально организованных организационно-педагогических условий.

Первый этап - на данном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования уровня развития каждого занимающегося в группе.

Второй этап – Разработка тренировочного процесса с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, внедрение в тренировочный процесс.

Третий этап проведена оценка результатов тестирования группы в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Замеры производились на каждом из вышеописанных этапов.

- начальный показатель (подготовительный период: сентябрь-декабрь);

Анализ литературы. Тестирование уровня развития физической и технической подготовленности футболистов.

- промежуточный срез (подготовительный период: сентябрь-декабрь);

Разработка тренировочного процесса с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, внедрение в тренировочный процесс.

- итоговый срез (основной период: январь-май).

Анализ эффективности. Итоговое тестирование уровня физической и технической подготовленности футболистов.

Итак, в данной главе была описана база исследования, основные этапы проведения исследования, а так проведен обзор основных методов и методик исследования.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Основываясь на принципах теории и методики физической культуры Ю.Ф. Курамшина, мы оптимизировали тренировочный процесс с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, внедрение в тренировочный процесс.



Рис. 1. Модель тренировочного процесса с учетом специально организованных организационно-педагогических условий

Общая характеристика тренировочной программы:

Основные методы:

- вариативного упражнения;
- стандартно-повторного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Режим работы:

- продолжительность упражнений от 1-5 до 10-20 с;
- число повторений - 12-15 раз (кратковременные действия; 4-6 и более раз (выполнение продолжительных заданий);
- продолжительность и характер пауз между упражнениями составляют от 1 до 2-3 мин для обеспечения восстановления работоспособности, в отдельных случаях (совершенствование координации в условиях утомления) паузы отдыха могут быть сокращены до 10-15 с.

Средства: физические упражнения и спортивные игры.

Следует уточнить, что для повышения уровня технического мастерства игроков необходимо сочетать выполнение технических приемов во взаимосвязи с игровыми приёмами. Например, выполнение кувырков с последующим ударом по воротам, или, спурт с мячом после различных исходных положений.

Очень важно, чтобы в процессе тренировочных занятий осуществлялось систематическое пополнение двигательного опыта с учетом возраста футболистов.

Управление тренировочным процессом предполагает такое построение занятий, при котором каждое упражнение выполняется, с одной стороны, с учетом регламентации всех его компонентов (продолжительности, интенсивности, координационной сложности и т. пр.) и с другой - на основании логической взаимосвязи всех упражнений, которые входят в определенное тренировочное занятие.

Каждое тренировочное занятие мы основывали на двух блоках: организационном и методическом.

В организационный блок вошли все составные части тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная. Составляющими методического блока являются виды тренировочной работы - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая, игровая и соревновательная подготовка. При этом методический блок тренировочного занятия находится в соподчинении к организационному блоку. То есть, для каждой части тренировочного занятия были разработаны отдельные модельные тренировочные задания. Для подготовительной части - это были комплексы разминки, для основной - тренировочные обучающие и тренировочные задания, для заключительной части - комплексы восстанавливающего характера.

Следует уточнить, что при разработке комплексов разминки и заключительной части занятия, а также тренировочных заданий мы исходили, прежде всего, из направленности тренировочной нагрузки, а также задач, которые решаются в основной части занятия.

Модельные комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (разминки) разрабатывались с учетом положений:

- направленности и величины тренировочной нагрузки в основной части занятия;
- постепенного возрастания интенсивности упражнения;
- взаимосвязи упражнений общеразвивающего и специально-развивающего характера;
- продолжительности разминки;
- направленности и величины предыдущего тренировочного занятия;
- особенностей игровой специализации (амплуа игрока).

Следует также отметить, что независимо от продолжительности разминки, упражнения аэробного характера составляли не меньше 12 минут. Причем первые 8-10 минут разминки - в обязательном порядке.

В целом, модельные комплексы подготовительной части тренировочного занятия (разминки) были составлены по следующей схеме:

- номер упражнения;

- название и содержание упражнения;
- продолжительность упражнения;
- интенсивность упражнения;
- ЧСС (в начале и в конце упражнения);
- КВН (коэффициент величины нагрузки).

Комплексы разминки футболистов представлены в приложении.

Для основной части были разработаны тренировочные задания в виде комплексов разминки, для заключительной части - комплексы упражнений для оперативного восстановления физической работоспособности.

Это связано, во-первых, с тем, что в основной части занятия, как правило, решаются основные задачи тренировки - освоить, совершенствовать, развивать и т.п., и, во-вторых - необходим учет тренировочной нагрузки с точки зрения ее направленности и величины.

Исходя из этого, построение основной части тренировочного занятия состоит из трех блоков - обучающих программ, тренировочных программ, а также собственно тренировочных заданий.

Обучающая программа технико-тактическим действиям выстраивалась следующим образом (таблица 2)

Таблица 2.

#### Обучающая программа

Этапы освоения ТП	Алгоритм освоения ТП	Организационно-методические действия тренера	Содержание действий футболистов	Уровень выполнения упражнений
I	1-й шаг	Рассказать о значении ТП для игры. Проиллюстрировать материал.	Восприятие и осмысливание материала	Убедиться в восприятии и осмысливании материала игроками
II	2-й шаг	Показать биомеханическую структуру выполнения ТП	Имитация выполнения ТП без мяча	Согласованные действия рук, ног и туловища
	3-й шаг и т.д.	Обучение выполнению ТП в простых (облегченных) условиях, освоение техники игрового приема.		
III	n-й шаг и т.д.	Обучение выполнению ТП в условиях приближенных к игре. Вариативное выполнение и совершенствование ТП.		
IV	n-й шаг и т.д.	Закрепление выполнения ТП в процессе игровой и соревновательной деятельности.		

Задачи, которые решает тренер на каждом этапе освоения технического приема:

1 этап. Ознакомить футболистов со значением технического приема для игры, рассказать о преимуществах и недостатках определенного технического приема, показать взаимодействия игроков в процессе игры, в которых наиболее часто выполняется данный технический прием.

2 этап. Рассказать (и показать) биомеханическую структуру выполнения ТП: предварительная фаза - подготовительная фаза - рабочая (основная, исполнительная) фаза - завершающая фаза; проследить за правильным выполнением имитационных движений; обратить внимание на ошибки, которые допускают футболисты во время выполнения ТП; требовать согласованных действий от игроков при выполнении ТП; подобрать подводящие упражнения и упражнения, которые содействуют рациональному формированию умений и навыков при выполнении ТП. На протяжении всего этапа необходимо придерживаться дидактических принципов: активности и сознательности, последовательности, наглядности, постепенности, индивидуального подхода.

3 этап. Подобрать упражнения для вариативного выполнения ТП и определить пространственно-временные параметры их выполнения; определить необходимый объем (количество повторений) и темп (интенсивность).

4 этап. Выполнения упражнений при условии соблюдения последовательности и постепенности; определить интервалы отдыха между упражнениями. Требовать, чтобы при различных вариантах выполнения игрового приема не менялись основы техники.

5 этап. Подобрать игровые упражнения для совершенствования ТП (квадраты, эстафеты, двухсторонние игры и т.п.) и определить их продолжительность и интенсивность; определить уровень освоения ТП, эффективность его выполнения в процессе игрового упражнения; сделать корректирующие общие и индивидуальные указания относительно более

четкого выполнения ТП в игровых условиях.<sup>1</sup>

Основными для футболистов являются выносливость, скоростные способности, координация.

Что касается непосредственно тренировочных программ по совершенствованию тех или иных двигательных способностей, то целесообразным видится такой подход, при котором тренировочная программа состоит из двух составляющих. В первой из них представлены общие понятия, определяющие факторы проявления способности, методика совершенствования, средства, при помощи которых совершенствуется двигательная способность. Вторая составляющая программы представляет собой комплекс упражнений, стандартизированных такими компонентами, как продолжительность, интенсивность, направленность и т.п.

Тренировочное занятие определяется следующими компонентами:

- характером упражнений;
- интенсивностью работы при их выполнении;
- продолжительностью работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- количеством повторений упражнений.

Продолжительность и структура этой части урока зависит от его задач, подготовленности учащихся и условий для урока. Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.
2. Консолидация изучаемого материала в играх. Однако отдельные классы могут быть построены на основе одного из этих разделов.

Завершающая часть. Цель: завершить урок. Задачи: Создание условий для ускорения процессов восстановления (основная задача - восстановление). Совершенствование техники в условиях усталости. Подведение итогов урока.

---

<sup>1</sup> Сокращённое обозначение ТП - технические приёмы.



Вы также можете убрать любой элемент. Если в основной части была большая нагрузка, то в финальной части игры на открытом воздухе не должны даваться. Если была монотонная работа - можно.

В этой части используются упражнения средней и низкой интенсивности, простые в координации и известные участникам. Целью таких упражнений является снижение нагрузки и приведение организма в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональный стресс. Средства: медленная ходьба и бег, тренировочные упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения по отдельным методам игры, анализ ошибок и комментарии к уроку. Продолжительность: 5-10% от общего времени занятий [17, с. 25]. На всех этапах предусмотрены контрольные замеры и тестирование, что позволяет оценить динамику эффективности тренировочного процесса и перспективы каждого игрока. Знание законов влияния тренировочных нагрузок на организм футболистов позволяет выстроить тренировочный процесс методично, грамотно и рационально.

При построении микроциклов для групп мы предлагаем следующую направленность занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

1 -й микроцикл (1-я неделя).

1-й день - воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день - воспитание общей и специальной быстроты.

3-й день - воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств.

2-й микроцикл (2-я неделя).

1 -й день - воспитание общей и специальной быстроты.

2-й день - воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств.

3-й день - комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Схема проведения занятий: 1, 3, 5 неделя - 1 микроцикл; 2, 4, 6 неделя - 2 микроцикл.

Как видно из этой схемы, мы наблюдаем определенную направленность

урока, конечно, в совокупности будут проявляться проявления других физических качеств на уроке, но целесообразно выполнять направленную работу с одним качеством. При сохранении фокуса очень важно применять различные средства обучения. Это создает эффект постоянной новизны; ученики не успевают «заикливаясь» на одних и тех же упражнениях.

В приложении мы приводим содержание микроциклов для групп начальной подготовки 2-го года обучения. Представленные микроциклы, с которыми мы предлагаем проводить УТП, конечно, не являются жесткой схемой. Показаны только возможные способы применения разработанной методики. Наблюдая за ориентацией урока и определенным чередованием упражнений, вы можете заменить любое упражнение на аналогичное. Исходя из современных принципов спортивной подготовки, возраст, возможности тренировки, конкретный период обучения, вносятся коррективы.

Футбол - это спортивная игра, которая требует от игроков комплексного проявления технико-тактического мастерства и двигательных способностей: выносливости, скоростных способностей, координации, силы и гибкости.

Подростки в возрасте 15-16 лет имеют различные типы телосложения и, как правило, находятся на различных стадиях полового созревания. В то же время представляет интерес изучения морфофункциональных показателей у подростков данного возраста, в зависимости от режима двигательной активности.

В результате проведенного исследования определилась возрастная динамика морфологических показателей. Выявлено, что между группами подростков с различным уровнем двигательной активности по показателям длины и массы тела достоверных различий не обнаружено.

## Показатели длины, массы тела у подростков

n	Длина тела, см	Масса тела, кг
15 лет - футболисты ЭГ		
8	157,63±1,99 <sup>++</sup>	47,92±1,08
15 лет – футболисты КГ		
5	157,47±1,65	49,11±1,85
16 лет - футболисты ЭГ		
7	163,63±1,54	54,23±1,28
16 лет – футболисты КГ		
10	164,27±2,84	52,94±2,60

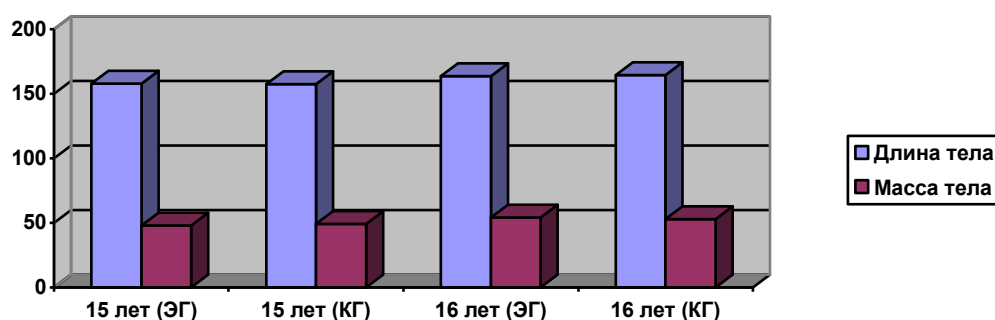


Рис. 1. Показатели длины, массы тела у подростков

Полученные результаты позволяют предположить, что у подростков годовые приросты длины тела происходят более интенсивно и заканчиваются несколько раньше, чем у футболистов КГ. Необходимо отметить, что опережающие темпы прироста морфологических показателей у спортсменов следует объяснять активными видами спорта.

Было проведено исследование силовой подготовки у футболистов 2 групп в начале учебного года.

Таблица 4.

## Сводная таблица физической подготовки футболистов в начале учебного года

№ п/п	Тесты	Время тестирования		Разница		p	M±
		ЭГ	КГ	Абс.	%		
1	Подъем туловища за 1 минуту (силовые способности) (кол-во раз).	37.33±	36,58±1,59	+1	0,01	0,2<0,001	±1,22
2	Отжимания (определение силы) (раз).	6.16±	6,41±1,2	+0,2	0,3	0,1<0,001	±0,2
3	Прыжки в длину с места (силовые способности) (см).	176.08±	175,42±1,9	+1,33	0,2	0,1<0,001	±1,3
4	Челночный бег 5х 6 м (скоростные способности) (см).	10.3±	10,29±1,4	+0,02	0,6	0,05<0,001	±0,01
5	Подтягивание (силовые способности) (кол-во раз).	10.75±	9,5±1,15	+1,41	0,1	0,01<0,001	±1,3

Можно отметить, что мы не выявили достоверных различий по показаниям силы в двух группах.

Максимальные темпы прироста показателя массы тела у подростков наблюдаются в возрасте 16 лет.

Таблица 5

## Динамика длины, массы тела у подростков

Возраст, лет	n	Длина тела, см	Годовой прирост	Масса тела, кг	Годовой прирост
Футболисты ЭГ					
15	8	157,63±1,99	1,4	47,92±1,08	1,4
16	7	163,63±1,54	7,39	54,23±1,28	7,40
Футболисты КГ					
15	5	157,47±1,65	1,3	49,11±1,85	1,2
16	10	164,27±2,84	6,44	52,94±2,60	7,91

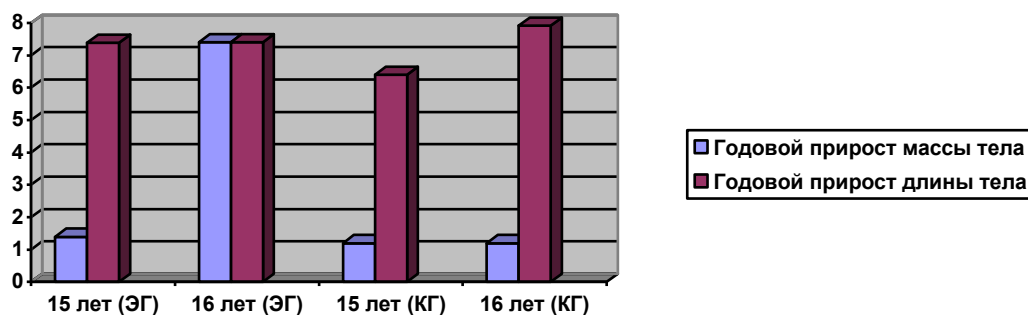


Рис. 2. Динамика длины, массы тела у подростков за год

Величины длины тела у подростков в течение исследуемого периода существенно не отличаются. Отмечено, что масса тела имеет тенденцию к увеличению. Видимо, физические нагрузки способствуют более интенсивному увеличению массы тела и развитию грудной клетки. Темпы прироста изучаемых показателей у футболистов более выражены, чем у сверстников. Видимо, в период интенсивных морфологических преобразований физические нагрузки оказывают стимулирующее влияние на рост и развитие организма 15-16-летних подростков. Представим результаты контрольных замеров.

Таблица 6.

Сводная таблица физической подготовки футболистов ЭГ в начале и конце учебного года

№ п/п	Тесты	Время тестирования		Разница		p	M±
		Сентябрь	Май	Абс.	%		
1	Подъем туловища за 1 минуту (силовые способности) (кол-во раз).	37.33±	60.33±	+23	40	3,21<0,001	±23
2	Отжимания (определение силы) (раз).	6.16±	18.76±	+12,6	35,3	2,11<0,001	±12,6
3	Прыжки в длину с места (силовые способности) (см).	176.08±	220.41±	+44,33	30,2	4,43<0,001	±44,33
4	Челночный бег 5х 6 м (скоростные способности) (см).	10.3±	15.32±	+5,02	10,6	2,05<0,001	±5,02
5	Подтягивание (силовые способности) (кол-во раз).	10.75±	16.16±	+3,41	25,1	2,01<0,001	±3,41

Замеры были проведены по бегу, прыжкам, отжиманиям, подтягиванию.

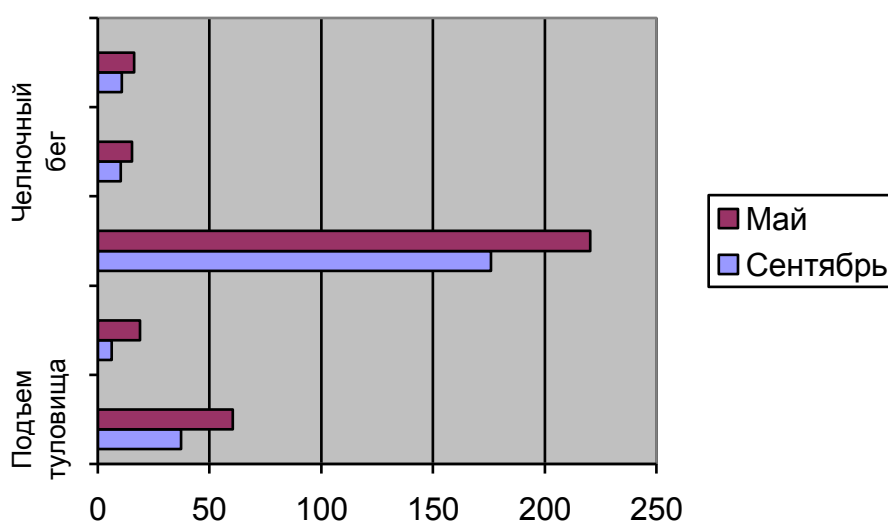


Рис 3. Динамика физической подготовки футболистов ЭГ

Проводя анализ динамики по всем вышеуказанным замерам, было выяснено, что произошла существенная динамика по всем показателям, что статистически подтверждено.

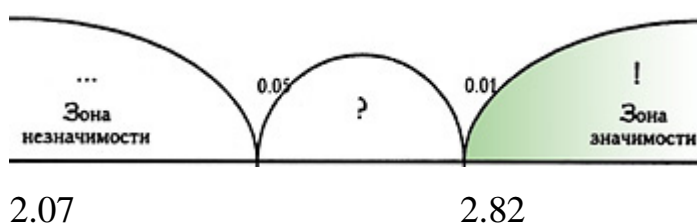
Бег 5 x 6 м.

Результат:  $t_{\text{Эмп}} = 8$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.0	2.8
7	2

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение  $t$  (8) находится в зоне значимости.

Прыжок в длину с места

Результат:  $t_{Эмп} = 7$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (7) находится в зоне значимости.

Отжимания

Результат:  $t_{Эмп} = 10.6$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (10.6) находится в зоне значимости.

Подтягивание

Результат:  $t_{Эмп} = 5.5$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (5.5) находится в зоне значимости.

Пресс

Результат:  $t_{Эмп} = 7.4$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (7.4) находится в зоне значимости.

Таким образом, полученный материал показал, что разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, достоверно увеличивает показатели физического развития футболистов ЭГ.

Таблица 7.

Сводная таблица физической подготовки футболистов КГ в начале и конце учебного года

№ п/п	Тесты	Время тестирования		Разница		p	M±
		Сентябрь	Май	Абс.			
1	Подъем туловища за 1 минуту (силовые способности) (кол-во раз).	36,58±1,59	57,33±1,91	+4,4	±3	5,94<0,001	±4,4
2	Отжимания (определение силы) (раз).	6,41±1,2	11,91±1,5	+5,5	±2,6	4,23<0,001	±5,5
3	Прыжки в длину с места (силовые способности) (см).	175,42±1,9	205,67±1,25	+30,25	±5,33	5,44<0,001	±30,25
4	Челночный бег 5х 6 м (скоростные способности) (см).	10,29±1,4	13,87±1,2	+3,58	±1,02	6,15<0,001	±3,58
5	Подтягивание (силовые способности) (кол-во раз).	9,5±1,15	14,58±1,7	+5,08	±2,41	7,04<0,001	±5,08

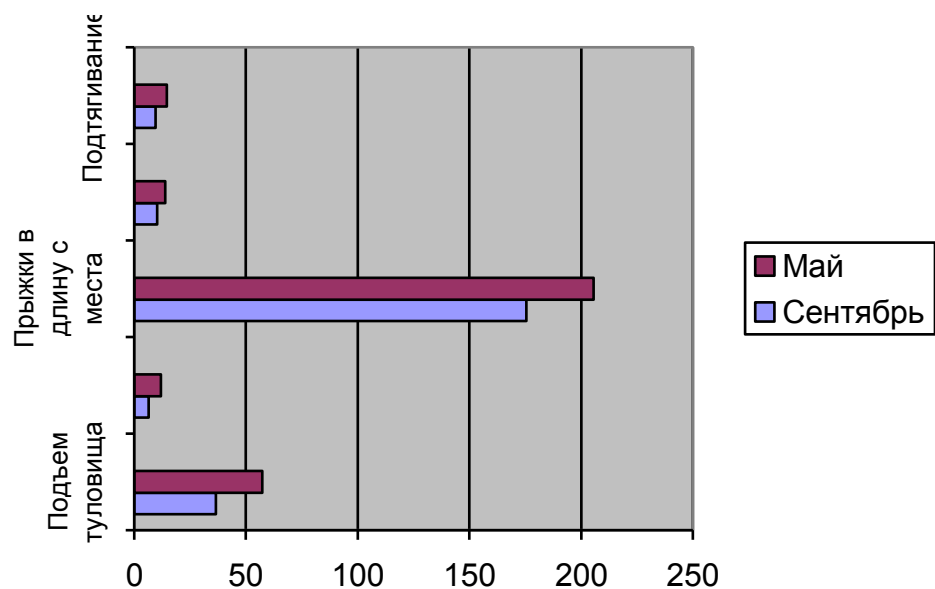


Рис 4. Динамика физической подготовки футболистов КГ

Проводя анализ динамики по всем вышеуказанным замерам, было выяснено, что произошла существенная динамика по всем показателям, что статистически подтверждено.

Бег 5 x 6 м.

Результат:  $t_{ЭМП} = 6.4$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (6.4) находится в зоне значимости.

Прыжок в длину с места

Результат:  $t_{ЭМП} = 4$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (4) находится в зоне значимости.

Отжимания

Результат:  $t_{ЭМП} = 12.3$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (12.3) находится в зоне значимости.

Подтягивание

Результат:  $t_{ЭМП} = 4.9$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (4.9) находится в зоне значимости.

Пресс

Результат:  $t_{ЭМП} = 0.9$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (0.9) находится в зоне



незначимости.

Таким образом, полученный материал показал, что в процессе занятий физические качества у футболистов КГ так же увеличивается, но у футболистов ЭГ, приросты были значительно существеннее, следовательно, разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий, значительно увеличил физические показатели, и может быть использован тренерами при подготовки футболистов.

Итак, нами был проведен замер функциональных особенностей подростков по выделенным нами параметрам.

Таблица 8.

#### Измерение ЖЕЛ у футболистов КГ

	ЖЕЛ, мл	Объемы, мл.		
		дыхательный	резервный выдох	резервный вдох
Ср. знач.	1099,65	120,3	479,65	490

Функция дыхания снижена за счет статических легочных объемов. ЖЕЛ.

Так как на занятиях физкультурой не требует значительной ЖЕЛ, то в процессе занятий дыхательная система остается малоразвитой.

Таблица 9.

#### Измерение ЖЕЛ футболистов ЭГ

	ЖЕЛ, мл	Объемы, мл.		
		дыхательный	резервный выдох	резервный вдох
Ср. знач.	1285	135,7	549,95	605,75

Мы так же наблюдаем значительно больший показатель ЖЕЛ по всем параметрам. Емкость значительно больше. Резервный объем вдоха и выдоха так же. На основании данных измерений, была составлена следующая сравнительная диаграмма (рис. 5).

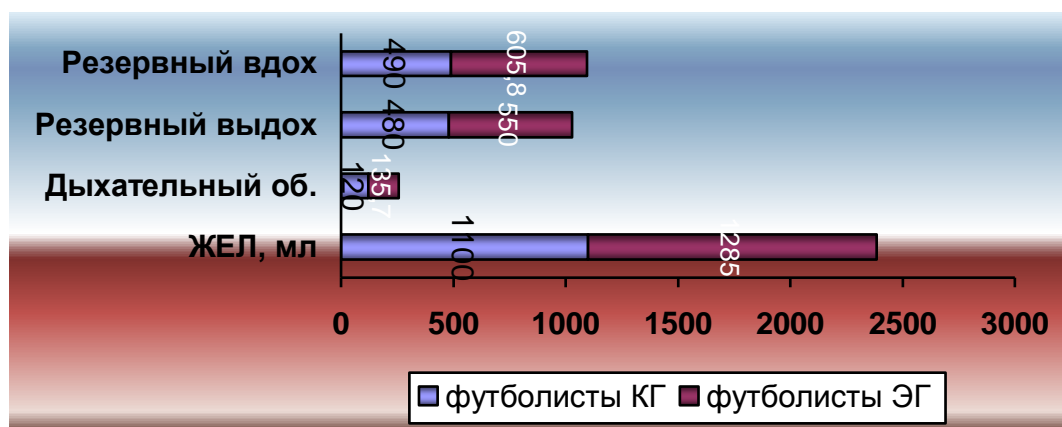


Рис 5. Сравнение ЖЕЛ

В процессе исследования мы получили статистические различия общегрупповых показателей:

Наклоны и выгибания спины

Результат:  $t_{ЭМП} = 28.7$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (28.7) находится в зоне значимости.

Махи руками

Результат:  $t_{ЭМП} = 25.5$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (25.5) находится в зоне значимости.

ЖЕЛ, мл.

Результат:  $t_{ЭМП} = 21.9$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (21.9) находится в зоне значимости.

Объемы, мл.

- дыхательный

Результат:  $t_{ЭМП} = 16.4$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (16.4) находится в зоне значимости.

- резервный выдох

Результат:  $t_{ЭМП} = 16.9$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (16.9) находится в зоне значимости.

- резервный вдох

Результат:  $t_{ЭМП} = 141.1$

Полученное эмпирическое значение  $t$  (141.1) находится в зоне

значимости.

Из подсчетов статистически различных замеров, видно, что наибольшие различия были в показателях махов руками, следовательно, значит у футболистов ЭГ значительно выше развит показатель определения функциональных особенностей мышц грудной клетки. По другим замерам, так же результаты статистически значимые.

Как видно, статистически различны все показатели ЖЕЛ. Следовательно, специально разработанный микроцикл может влиять на те или иные функциональные показатели организма.

Были исследованы и показатели состояния системы кровообращения.

Таблица 10.

Показатели состояния системы кровообращения и нервной системы у подростков

№ п/п	Футболисты ЭГ			Футболисты КГ		
	ЧСС (уд/мин)	АДД (мм рт. ст.)	ЧДД в мин.	ЧСС (уд/мин)	АДД (мм рт. ст.)	ЧДД в мин.
Ср	95,9	84,45	18,1	88,9	82,01	16,7

Как видно из результатов исследования функциональных показателей ЧСС, АДД, ЧДД у футболистов ЭГ они несколько превышают, по сравнению с футболистами КГ.

На основании исследования, была составлена следующая диаграмма (рис. 6).

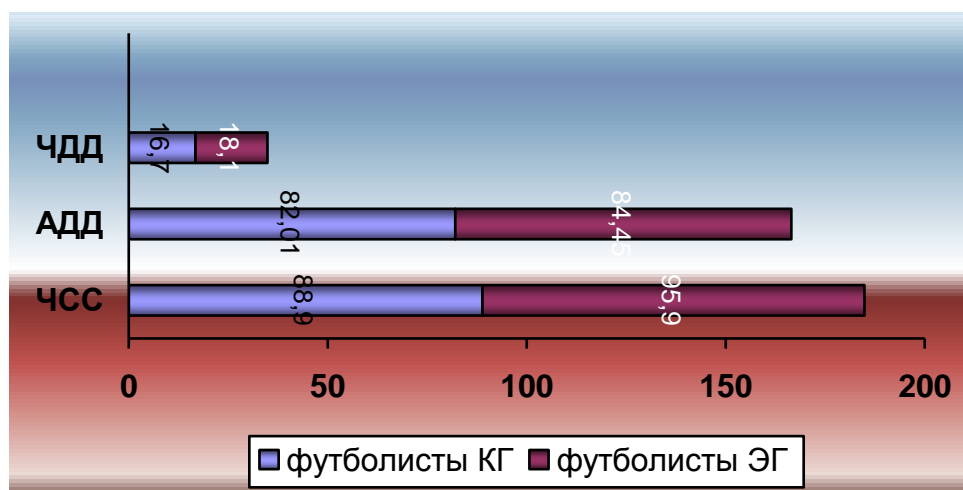


Рис. 6. Показатели состояния системы кровообращения и нервной системы

Результаты исследования показателей гемодинамики (ЧСС, АДД, ЧДД) в сравнении с данными других авторов выраженных различий не имели.

У футболистов ЭГ отмечен максимальный прирост артериального давления наряду с увеличением физических показателей. Это обстоятельство свидетельствует о напряженности сердечно-сосудистой системы у подростков и высокой чувствительностью артериального давления к высоким темпам спортивного вида деятельности.

У футболистов ЭГ выявлена зависимость значений артериального давления и частоты сердечных сокращений от режима двигательной активности. Так, у футболистов КГ значения данных показателей ниже, чем у футболистов ЭГ. Высокие значения артериального давления у футболистов ЭГ свидетельствуют о напряжении в работе сердечно-сосудистой системы.

Результатом соревновательной деятельности в футболе является счет матча, который не всегда объективно отражает соотношение сил соперничающих команд, а, следовательно, и уровень подготовленности игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий (ТТД). Методика регистрации и анализа ТТД, предложенная Ю.А. Морозовым, получила

широкое распространение в научно- методических работах по футболу. При проведении педагогического эксперимента мы регистрировали технико-тактические действия игроков в соревновательный период.

Сравнительный анализ результатов исследования (табл. 4) показал, что игровая деятельность юных футболистов проходит в оптимальных условиях, что очень важно в игровой деятельности, так и в затрудненных. Характерно, что почти 40-45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях и брак при этом достигает 50-55%.

За период исследования, мы видим, что изменились не только количественные, но и качественные показатели игровой деятельности во всех группах, и что они значительно отличаются между собой.

Таблица 11.

#### Показатели игровой деятельности

Группы	Условия выполнения игровых приемов					
	Оптимальные		На высокой скорости		В борьбе с соперником	
	ЕТТД	Брак	ЕТТД	Брак	ЕТТД	Брак
КГ	181,5±1,7	24,0± 0,7	74,5± 2,0	24,1 ±0,9	60,1±1,1	20,0±1,0
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
ЭГ	183,5± 2,0	20,0± 0,8	75,4+ 1,9	22,7± 1,0	72,3±2,1	13,3±0,9
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Технология подготовки юных футболистов, основанная на увеличении доли неспецифических средств (50%), и изменении помесячного распределения объема специфических и неспецифических нагрузок с увеличением доли неспецифических нагрузок в июле месяце обеспечивает более высокий суммарный эффект по уровням развития физических способностей, функциональной и технико-тактической подготовленности.

После применения в течение года разработанного тренировочного процесса по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий было

зарегистрировано 10 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружилось при выполнении передач мяча, обводки и отбора мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 18 раз, выполнение их на 7% оказались надежнее.

Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной. Их выполнение на 17% надежнее и больше чем у контрольных групп. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это подтверждает и возросшие соревновательные показатели.

Разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий оказывает комплексное воздействие на технико-тактическую подготовку футболистов.

Экспериментальная группа на всем этапе педагогического эксперимента превосходила контрольную группу по технической и тактической подготовленности по большинству показателей (табл.12).

## Показатели технико-тактических действий юных футболистов

Показатели		ЭГ	КГ	P
Комбинации парях	в Кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	61	57	
Комбинации тройках	в Кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	27,8	26,4	
Комбинации четверках	в Кол-во раз	2,2±1,07	4,3±0,84	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	7,8	4,9	
Комбинации пятерках	в Кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	3,3	1,4	
Комбинации подготовительные	Кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	63,5	58,4	
Комбинации атакующие	Кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	36,4	41,5	

Анализ забитых мячей во время соревнований показывает, что выбранная манера ведения игры с преимущественным использованием многоходовых комбинаций имеет тенденцию к повышению своего влияния на результат игр по мере роста спортивного мастерства игроков. Экспериментальная группа забила 36 мячей в соревнованиях, контрольная - 17 мячей. При использовании различных тактических схем ведения игры выяснилось, что футболисты экспериментальной группы успешно усвоили командные действия с 5 полузащитниками (3-5-2) и с 4 полузащитниками и одним нападающим (3-4-21).

Надежность выполнения технико-тактических действий оказалась достоверно выше у экспериментальной группы на 12,8%. Количество выполненных приемов достоверно больше, соответственно на 49,8 технико-

тактических и 29,2 групповых тактических действий.

Экспериментально обоснованная методика тренировки, с учетом адекватным возрасту и перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений, способствует быстрому и качественному росту технико-тактического мастерства юных футболистов, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов.

Таким образом, подводя итоги исследования, следует сказать, что разработанная программа не только развила технико-тактическое мастерство футболистов, но и оказала воздействие на функциональные показатели организма.

Таким образом, подводя итоги исследования, следует сказать, что разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий не только оказал позитивное влияние на эффективность спортивной деятельности и физической подготовке игроков, но и оказал воздействие на функциональные показатели организма.

Гипотеза нашего исследования полностью доказана.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, можно сделать следующие выводы:

Управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени. Специфика организации и управления тренировочным процессом основана на принципах физического воспитания и спортивной тренировки. Комплексный контроль и решаемые с его помощью задачи отбора и ориентации в процессе тренировки являются одной из составляющих частей общей концепции организации тренировки как управляемого процесса.

Тренировочный процесс по футболу в школе - самостоятельная структурная единица процесса обучения, в которой применяются различные средства, направленные на решения задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки.

С учётом специфики футбола тренировочный процесс по футболу может трактоваться как структурная единица учебного процесса, в котором в зависимости от цели и задач этапа подготовки целенаправленно и систематически осуществляется совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов.

Тренировочный процесс юных футболистов предполагает использование разнообразных средств, форм и методов. Их выбор определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

Нами были обоснованы специально организованные организационно-педагогические условия, которые были учтены при построении тренировочного процесса:

1. Поиск и подбор упражнений, способствующих совершенствованию

технической подготовки юных футболистов.

2. Постановка такой учебной задачи, которая должна быть связана с оптимальным освоением нового материала с учетом:

- возвращения уже усвоенного, но на более высоком уровне,
- подготовленности занимающихся,
- новых упражнений для совершенствования разучиваемых технических приемов.

3. Оптимальным учетом средств, форм и методов обучения, с учетом конкретных условий.

4. Оптимальное построение всех частей тренировочного занятия, которое должно состоять из вводной, основной и заключительной части.

5. Своевременное (адекватным возрасту) и перспективное (опережающим) овладение основами рациональной техники движений.

Согласно данным условиям, был разработан тренировочный процесс.

Каждое тренировочное занятие мы основывали на двух блоках: организационном и методическом.

В организационный блок вошли все составные части тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная. Составляющими методического блока являются виды тренировочной работы - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая, игровая и соревновательная подготовка.

Исходя из этого, построение основной части тренировочного занятия состоит из трех блоков - обучающих программ, тренировочных программ, а также собственно тренировочных заданий.

При освоении технического приема, были выделены этапы:

1 этап. Ознакомить футболистов со значением технического приема для игры, рассказать о преимуществах и недостатках определенного технического приема, показать взаимодействия игроков в процессе игры, в которых наиболее часто выполняется данный технический прием.

2 этап. Рассказать (и показать) биомеханическую структуру выполнения

ТП.

3 этап. Подобрать упражнения для вариативного выполнения ТП и определить пространственно-временные параметры их выполнения; определить необходимый объем (количество повторений) и темп (интенсивность).

4 этап. Выполнения упражнений при условии соблюдения последовательности и постепенности; определить интервалы отдыха между упражнениями. Требовать, чтобы при различных вариантах выполнения игрового приема не менялись основы техники.

5 этап. Подобрать игровые упражнения для совершенствования ТП (квадраты, эстафеты, двухсторонние игры и т.п.) и определить их продолжительность и интенсивность; определить уровень освоения ТП, эффективность его выполнения в процессе игрового упражнения; сделать корректирующие общие и индивидуальные указания относительно более четкого выполнения ТП в игровых условиях

Для доказательства гипотезы исследования, было проведено педагогическое исследование среди двух групп в течение 6 месяцев.

ЭГ- подростки, с которыми были реализованы организационно-педагогические условия при управлении тренировочным процессом.

КГ – занимались по программе по футболу.

По результатам исследования было выявлено, что в ЭГ произошел прирост физических и технико-тактических показателей футболистов.

Эффективность выбранной методологии была подтверждена не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над субъектами контрольной группы. Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что увеличение всех контрольных показателей в экспериментальной группе по сравнению с педагогическим экспериментом было выше, чем в контрольной группе.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность использования специально организованных организационно-педагогических

условий, направленных на развитие физической и технико-тактической подготовки у мальчиков 13-14 лет на занятиях по футболу. Увеличены показатели как скорости (бега), так и мощности (прыжки, отжимания, нажатия, подтягивания).

Таким образом, подводя итоги исследования, следует сказать, что разработанный тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования с учетом специально организованных организационно-педагогических условий не только оказал позитивное влияние на эффективность спортивной деятельности и физической подготовке игроков, но и оказал воздействие на функциональные показатели организма.

Построение тренировочных занятий в футболе осуществляется на основе комплексного подхода, учитывающего цели и задачи этапа подготовки футболистов, их квалификацию и уровень подготовленности. Одним из методических подходов в построении тренировочных занятий является использование методов моделирования, прежде всего, моделирование тренировочных упражнений и их комплексов.

Материал, и основные выводы имеют практическое значение для подготовки футболистов и позволит более целенаправленно решать задачи повышения их спортивного мастерства.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). / Н/Ф/ Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2014. – 206с.
2. Аверьянов И.В. Динамика психомоторных показателей, значимых для точности выполнения технических приемов футболистов в возрастном аспекте / И.В. Аверьянов // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2014. - Т. 19., № 19. - С. 37-42.
3. Айзман Р.И. Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10 – 14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности / Р.И.Айзман, В.Б. Рубанович // Физиология человека. - 2014. – Т. 20. - № 3. – С. 136–143.
4. Андреев М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: дис. ... канд. пед. наук / М.М. Андреев. - М., 2015. - 135 с.
5. Бойченко В. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук. / В. Ф. Бойченко. – Киев, 2016. – 21 с.
6. Вотик Я. К проблематике быстроты футболиста / Я.К. Войтик// Научные основы подъема массовости и эффективности физической культуры и спорта.- СПб., 2014.-С. 137- 142.
7. Гаибов Р.Г., Караев М.Г., Марданов М.Э. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов / Р.Г. Гаибов, М.Г. Караев, М.Э. Марданов// Футбол.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- С. 63 64.
8. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 87 с.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.:

Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016. - 272 с.

10. Годик М.А., Беляков А.К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов: Методические рекомендации. / М.А. Годик, А.К. Беляков. - М.: ФИС, 2015.- 25 с.

11. Голденко Г.А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре / Г.А. Голденко// Теория и практика физической культуры, 2014.- № 9.- С. 11-13.

12. Голомазов С., Чирва Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. / С. Голомазов, Б. Чирва. - М.: ФИС, 2014. - 82с.

13. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 7. - С. 34-37.

14. Граевская Н.Д. Особенности воздействия занятий по футболу на организм спортсменов / Н.Д. Граевская// Футбол.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- С. 8-28.

15. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Лагутин М.П. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса футболистов. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, М.П. Лагутин. - Учебное пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2014.- 161 с.

16. Дергач В.В. О разработке контрольных упражнений по тактико-технической подготовке юных футболистов 12-13 лет / В.В. Дергач// Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. -Волгоград, 2013.- С. 32-38.

17. Зайцев А.А., Даев В.Е. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 71-74.

18. Карпман В.Л., Арестов Ю.М., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А., Белина О.Н., Кириллов А.А. Методы определения и оценка физической работоспособности у футболистов. Методические рекомендации. / В.Л. Карпман, Ю.М. Арестов, З.Б. Белоцерковский и др.- М.: ФИС, 2017.- 23 с.

19. Кириллов А.А. Структура подготовительного периода футболистов высокой квалификации. Методические разработки. / А.А. Кириллов. - М.-2012.-38с.
20. Клиот Д.Б., Ахмедов М.М., Банасько А.Л. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки / Д.Б. Клиот, М.М. Ахмедов, А.Л. Банасько // Проблемы педагогики. - 2015. - № 1 (2). - С. 50-62.
21. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 3. – С. 88–93.
22. Козловский В.И. Организация, планирование и управление учебно-тренировочным процессом в футбольных командах высокой квалификации// Методическое пособие. / В.И. Козловский- Малаховка, 2015.- 82 с.
23. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Г.П. Коняхина- Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
24. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
25. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н. Организация учебнотренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. - 2015. - № 5 (17). - С. 233-238.
26. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2013.-255 с.
27. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 1. - с. 5-10.

28. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2012. – 424 с.
29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн. пос. для института физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.:Физкультура и спорт, 2014.- 271 с.
30. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2017.-288 с.
31. Морозов Ю.А. Оперативная оценка работоспособности футболистов / Ю.А. Морозов// Теория и практика физической культуры, 2014.- N 8.- С. 17-19.
32. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов/ В.В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6., № 1. - С. 61-66.
33. Нистратов Е.Д. Этапный комплексный контроль в программе подготовки юных футболистов 15-17 лет. / Е.Д. Нистратов// Вопросы современного футбола: Тезисы всероссийской научно практической конференции. -Волгоград: ВГИФК.2015 -С.75-76.
34. Озеров В.А., Иванов В.В. Эффективность методов тренировки при совершенствовании специальной выносливости футболистов / В.А. Озеров// Теория и практика физической культуры, 2015.- N 4.- С. 34 36.
35. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. - Минск, 2014. - 190 с.
36. Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. - Донецк: УКЦентр, 2015. - 336 с.
37. Савин С.А. Повышение эффективности двигательной деятельности футболистов в игре / С.А. Савин// Проблемы высшего спортивного мастерства.- М., 2014.- С. 224-230.
38. Сучилин А.А. Комплексная методика определения показателей тренированности футболистов / А.А. Сучилин// Юный футболист.- М., 2014.- С. 120-125.



39. Сучилин А.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов 16-18 лет. / А.А. Сучилин// Моделирование соревновательной деятельности с учётом резервных возможностей спортсменов. М.,-2013.-С.123-124.

40. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с

41. Фарфель, В.С. Двигательные способности / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры - 2016, - № 12. - С. 27.

Примеры вводной части

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (удмин <sup>-1</sup> )		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег (бег в аэробной зоне со скоростью $V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ )	6'	У	72-84	120-132	12-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Аэробный бег с $V=2,8-3,0 \text{ м}\cdot\text{с}$	4'	У	114-120	138-150	20-28
4.	Ходьба и перестроение	1'	У	138-150	114-120	-
5.	Беговые упражнения. Спиной вперед - приставным шагом - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - семенящий бег (все по два раза). Возвращение в конец колонны легким бегом	4'	С	114-120	144-156	24-32
6.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	138-144	120-126	4-6
Всего		22'	-	-	-	72-106

Упражнения						
№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд-мин <sup>-1</sup> )		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ( $V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ )	6'	У	72-84	126-132	18-24
2.	Стретчинг (б.у.)	4'	У	114-120	126-132	12-16
3.	Беговые упражнения: И.п. - игроки располагаются в двух колоннах. Разновидности бега по лабиринту: спиной вперед - приставным шагом левым боком - приставным шагом правым боком - скрестным шагом и т.д. Повторить 8 раз.	4'	С	114-120	138-144	20-24

4.	1. Передачи футбольного мяча руками. Игроки располагаются в двух шеренгах на расстоянии 8-10 м. Передачи мяча двумя руками из-за головы.	1'	С	120-126	132-138	4-5
	2. То же, но в прыжке.	1' 1'	С С	132-138	138-144	5-6
	3. То же, но с касанием мяча о поверхность площадки.	1' 2'	С С	138-144	138-144	5-6
	4. Передачи мяча двумя руками из-за спины.	4'	У	138-144	138-144	4-5 12-14
	5. Игроки подбрасывают мячи над собой и устремляются вперед с целью поймать мяч в воздухе.			132-138	144-150	16-28
	6. Передачи мяча в парах из и.п. - полуприсед, стоя на коленях, лежа на спине и т.п.			138-144	132-144	
6.	Упражнения атлетического характера: для мышц брюшного пресса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.	6'	У	126-132	132-144	24-36
Всего		30'	-	-	-	120-164

### Упражнения

№ п/п	Название и содержание	Продолжительность	Интенсивность	ЧСС (уд-мин <sup>-1</sup> )		КВН (баллы)
				В начале	В конце	
1.	Медленный бег ( $V=2,2-2,4 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ )	4'	У	72-84	132-138	16-20
2.	Стретчинг (б.у.)	8'	У	120-126	126-132	12-16
3.	Беговые и прыжковые упражнения: спиной вперед, приставным шагом, скрестным шагом, приставным шагом в основной стойке с последующими кувырками.	4'	С	120-126	132-144	16-24
4.	Передачи мяча ногами между двумя вратарями. Сначала на месте, потом в движении.	4'	С	120-126	156-168	32-48
5.	Стретчинг (с.у.)	3'	У	132-138	126-132	9-12
6.	Перехват мячей, которые посылаются верхом из-за штрафной зоны.	3'	С	120-132	138-150	15-21

7.	Ловля и отбивание мячей, которые посылаются партнером поочередно в правый нижний угол - в верхний левый - в правый верхний - левый нижний и т.д.	3'	М	120-132	168-180	36-51
8.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	144-150	126-132	6-8
9.	Ловля и отбивание мячей от полевых игроков	3'	С	114-120	156-168	21-36
10.	Стретчинг (с.у.)	2'	У	126-132	120-126	4-6
Всего		36'	-	-	-	167-242

### Структура семидневного тренировочного микроцикла

Занятия	Задачи тренировки	Преимущественная (физиологическая) направленность нагрузки	Методы тренировки	Продолжительность тренировочного воздействия, мин
1-й день				
Утреннее	Активизация восстановительных процессов	Аэробная	Равномерный	15- 20
Дневное	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	Аэробная	Повторный	20- 22
Вечернее	Совершенствование групповых взаимодействий	Смешанная	Повторный	26- 28
2-й день				
Утреннее	Развитие прыжковой выносливости	Анаэробная алактатная	Повторный	15- -19
Дневное	Развитие быстроты Совершенствование командных взаимодействий	Анаэробная алактатная Смешанная	Переменный Повторный	35- 40 35 30-
Вечернее	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	Смешанная	Повторный	45- 50
3-й день				
Утреннее	Совершенствование быстроты	Анаэробная алактатная	Повторный	15- -17
Дневное	Развитие взрывной силы Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	Анаэробная алактатная Смешанная	Серийный Повторный	55- 60
Вечернее	Развитие силы Совершенствование	Анаэробная алактатная	Серийный Повторный	45- 50 25 20-

	командной тактики игры	Смешанная		
4-й день				
Утреннее	Развитие силы	Анаэробная алактатная	Серийный	18-20
Дневное	Развитие анаэробных	Анаэробная Смешанная	Равномерный	40-45
Вечернее	возможностей Совершенствование тактики оборонительных действий Совершенствование командных атакующих действий	Смешанная	Повторный Повторный	40-45
5-й день				
Утреннее	Развитие прыжковой	Анаэробная алактатная	Повторный	15-17
Дневное	выносливости Развитие	Анаэробная алактатная	Серийный	50-55
Вечернее	быстроты Совершенствование индивидуальной техники владения мячом Развитие специальной выносливости Совершенствование групповых взаимодействий	Смешанная Анаэробная гл и кол ити ч ее кая Смешанная	Повторный Серийный Повторный	40-45
6-й день				
Утреннее	Развитие быстроты	Анаэробная алактатная	Повторный	15-20
Дневное	Совершенствование	Смешанная Смешанная	Повторный	30-35 80
Вечернее	групповых взаимодействий Совершенствование индивидуальной техники владения мячом Товарищеская игра		Повторный	
7-й день				
	Восстановительные мероприятия Культурно- просветительские мероприятия	Сауна, бассейн, массаж Кинофильм	—	180 180

Параметры и содержание тренировочной нагрузки в экспериментальном «развивающем» микроцикле

Задачи занятий и преимущественная направленность нагрузки	Содержание занятий	Метод тренировки	количество повторений	Время повторения одного	интервалы отдыха между повторениями	количество серий	интервалы отдыха между	общее время выполнения упражнения, мин
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день								
Утреннее занятие	Легкий бег ЧСС 120-130 уд./мин	Равномерный	1	15 мин	—	—	—	15-20
Дневное занятие	Разминка Бег, упражнения общеразвивающего характера	Серийный						
Активизация восстановительных процессов	Основная часть 1. Плавание произвольным способом, ЧСС 130-150 уд/мин	Равномерный	1	5 мин	—	—	—	5
Аэробная	2. Проплавание отрезков (50 м),	Повторный	3	40 с	20 с	—	—	3
	3. Передача мяча головой в воде(расстояние между игроками -5-7 м), ЧСС 120-140 уд./мин	Переменный	3	1 мин	2 мин	—	—	7
	4. Плавание произвольным способом, ЧСС 130-150 уд./мин Заключительная часть Дыхательные упражнения (выдох в воду и др.)	Равномерный	1	10 мин	—	—	—	10
Вечернее занятие	Разминка	Повторный	1	—	30 с	3	30 с	4 мин
1. Совершенствование и индивидуальной техники владения мячом	Упражнения для развития координационных способностей							
2. Совершенствование групповых	Основная часть							

взаимодействий	1. Упражнения с мячом в парах	Повторный	4	3 мин	4 мин				21 мин
	2. «Квадрат» 8×8 (с персональной опекой), ЧСС 140-150 уд./мин	Повторный	4	4 мин	4 мин				28 мин
Смешанная направленность	Заключительная часть								
2 день	Упражнения для развития гибкости в суставах нижних конечностей	Повторный							
Утреннее занятие	Разминка	Серийный	12	7с	5 мин				19
Развитие прыжковой выносливости	Общеразвивающие упражнения (бег и его разновидности)	Повторный							
Анаэробная направленность	Основная часть Прыжки через мячи «елочкой», прыжки через 10 барьеров, ЧСС 160–190 уд./мин	Повторный							
	Заключительная часть								
Дневное занятие	Упражнения для развития гибкости								
1. Развитие быстроты	Разминка	Серийный	12						
	Общеразвивающие упражнения	Серийный		5с	1,7 мин	4	6		40
2. Совершенствование взаимодействия в атаке	Основная часть	Серийный		30 мин					30
Смешанная направленность	1. Ведение мяча, удары по воротам, ЧСС 180 уд./мин	Переменный							
	2. Групповые упражнения с мячом (организация и завершение атаки), ЧСС 150–170 уд./мин	Серийный							
	Заключительная часть								
	Упражнения для восстановления ЧСС								
Вечернее занятие	Разминка	Повторный	2	10 мин	5 мин				25
Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	Общеразвивающие упражнения	Повторный	2	10 мин	5 мин				25
Аэробная направленность	Основная часть	Повторный							
	1. Упражнения с мячом (индивидуально и в парах)	Повторный							
	2. «Квадраты» 4Ч2, 3Ч1, ЧСС 120–140 уд./мин,								
	Заключительная часть								
	Упражнения на внимание								
3-й день									
Утреннее занятие	Разминка								
1. Развитие быстроты	Общеразвивающие упражнения	Серийный							10

2. Совершенствование быстроты	Основная часть	Повторный	10		1,7 мин			16
	1. Упражнения с пробеганием отрезков 30-35 м с максимальной скоростью с различного старта, ЧСС 170-190 уд./мин			5-7 с				
Анаэробная алактатная направленность	2. Рывки из различных стартовых положений	Повторный	5	5-7 с	1,7 мин			7
	3. Бег в гору, ЧСС 160-180 уд./мин	Повторный	2	7 с	1,7 мин			3
	4. Бег под уклон	Повторный	4	5-7 с	1,7 мин			5,5
	Заключительная часть Дыхательные упражнения							20 с
Дневное занятие	Разминка Общеразвивающие упражнения	Серийный						30
1. Развитие взрывной силы	Основная часть							
	1. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (высота тумбы -70 см), ЧСС 170-180 уд./мин	Серийный	2	10 с	2 мин			6,5
2. Совершенствование групповых взаимодействий								
	2. Отработка групповых взаимодействий в звеньях	Повторный	10	3 с	7 с	2	2	10
Смешанная направленность	3. Педагогическое тестирование, ЧСС 140-150 уд./мин		10	8 с	10 с	4	2	7
	Заключительная часть							
Вечернее занятие	Товарищеская игра Разминка							
1. Развитие силы	Общеразвивающие упражнения Основная часть	Серийный						6,5
	1. Упражнения изометрического характера (для мышц передней и задней поверхностей бедра, приводящих и отводящих	Серийный	2	10 с	2 мин			



	мышц бедра), ЧСС 140-170 уд./мин								
2. Совершенствование командной тактики	2. Игровые упражнения на 1/2 поля с малыми воротами. Отработка тактики оборонительных действий	Повторный	10	3 с	7 с	2	о .J	100	
Вечернее занятие	Разминка	Серийный	2	2	10 мин			10	
1. Совершенствование командных действий	Общеразвивающие упражнения	Повторный						24	
2. Совершенствование атакующих командных действий	Основная часть 1. Групповые упражнения (две команды по 8 человек на 1/2 поля) с акцентом на отработку оборонительных действий	Повторный						24	
Смешанная направленность	2. Групповые ТТУ, ЧСС 140–160 уд./мин Заключительная часть Упражнения для развития гибкости	Повторный						5	
5 день									
Утреннее занятие	Разминка	Серийный	5	5	5–7 с	5–7 с	1,5	10	
Развитие прыжковой выносливости	Общеразвивающие упражнения	Повторный					–	–	
Анаэробная алактатная направленность	Основная часть 1. Прыжки через мячи «змейкой» (10–12 прыжков) 2. Прыжки через барьеры (10 барьеров), ЧСС 160–180 уд./мин Заключительная часть «Квадрат» 4×2	Повторный Повторный							
Дневное занятие	Разминка	Серийный	7	5-7с	1,7 мин	4	6	31	
1. Развитие быстроты	Общеразвивающие упражнения	Серийный							
2. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	Основная часть 1. Ведение мяча, удары по воротам, ЧСС 180–190 уд./мин 2. Ведение мяча, обводка, удары по воротам в условиях единоборства, ЧСС 160–180 уд./мин Заключительная часть Упражнения для развития гибкости	Повторный Повторный							
Вечернее занятие	Разминка	Серийный	2	1	3 мин	2	4	15	
1. Развитие специальной	Общеразвивающие упражнения	Серийный	4	15 с	2	3	4	29	

выносливости 2. Совершенствование групповых взаимодействий Анаэробная гликолитическая направленность	Основная часть 1. Эстафеты с мячом (бег, обводка, удары по воротам) 2. Отработка организации и завершения атакующих действий Заключительная часть Дыхательные упражнения	Серийный			мин				
6-й день									
Утреннее занятие	Разминка Общеразвивающие и беговые упражнения	Серийный							
Развитие быстроты									
Анаэробная направленность	алактатная	Основная часть Ведение мяча максимальной скорости, удары по воротам Заключительная часть Упражнения для восстановления ЧСС	Серийный Серийный	И	5 с	1,7 мин	4	6	40
Дневное занятие	Разминка								
1. Совершенствование	Упражнения для развития координационных способностей	Повторный							
Индивидуальные техники владения мячом	Основная часть								
2. Совершенствование групповых взаимодействий	1. Упражнения с мячом в парах (ведение, передачи, остановки мяча) 2. «Квадрат» 6^6	Повторный	4		3 мин	4 мин			21
Смешанная направленность	(с персональной опекой), ЧСС 140-150 уд./мин Заключительная часть Упражнения для развития гибкости	Повторный	4		4 мин	4 мин			28
Вечернее занятие	Товарищеская игра								
7-й день - отдых									