

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Скрыпникова Владислава Александровича

Научный руководитель
к.п.н., доц. Никулин И.Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Состояние вопроса.....	6
1.1. Характеристика учебно-тренировочного процесса с юными футболистами.....	6
1.2. Анализ общей и специальной физической подготовки юных футболистов	15
1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	18
1.4. Медико-биологические особенности детей младшего школьного возраста.	23
Глава II. Методы и организация исследования.....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования	30
Глава III. Оценка уровня специальной физической подготовленности футболистов групп начальной подготовки первого и второго годов обучения.	32
3.1. Оценка значимости специальной физической подготовки в работе с юными футболистами	32
3.2. Оценка уровня специальной физической подготовленности юных футболистов по проведённым тестам	39
Выводы.....	42
Практические рекомендации	43
Список используемой литературы.....	45
Приложение	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Как показывает анализ научно-методической литературы и личные наблюдения, пока нет конкретных рекомендаций по оценке уровня специальной физической подготовленности юных футболистов.

Футбол – наиболее популярная и массовая игра у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность: выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений: ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания молодежи [1].

Повышение уровня мастерства футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола.

Тренировочные занятия при этом рассматриваются как средство не только физической, технической, тактической подготовки юных футболистов, но и повышения умственной работоспособности и снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Тренировка юных футболистов требует специальной физической подготовки. Тренер должен учитывать в учебно-тренировочном процессе анатомо-физиологические (медико-биологические) и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей специфических для футболистов. Общая физическая подготовка является основой для специальной. Её цель – достойное выполнение сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В связи с этим в нашей работе сформулирована следующая **цель** исследования: оценить уровень специальной физической подготовленности юных футболистов начальной подготовки первого и второго годов обучения.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования – специальная физическая подготовленность юных футболистов групп начальной подготовки.

Задачи исследования.

В начале работы были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу, в которой рассматриваются различные аспекты специальной физической подготовки юных футболистов.

2. Оценить уровень специальной физической подготовленности юных футболистов и проанализировать динамику его развития.

3. Выявить наиболее эффективные средства и методы специальной физической подготовки юных футболистов групп начальной подготовки.

4. Составить практические рекомендации преподавателям и тренерам по футболу по улучшению уровня специальной физической подготовленности у юных футболистов.

Гипотеза – предполагалось, что оценка уровня специальной физической подготовленности юных футболистов группы начальной подготовки первого и второго годов обучения позволит определить эффективные методы и средства специальной физической подготовки юных футболистов.

Научная новизна. Отмечено улучшение учебно-тренировочного процесса с юными футболистами в "ДЮСШ Нововоронеж" от внедрения научных исследований в практику.

Теоретическая значимость исследований состоит в обобщении опыта специалистов и тренеров, работающих с юными футболистами.

Практическая значимость работы заключается в разработке эффективных методов и средств специальной физической подготовленности юных футболистов.

ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА

1.1. Характеристика учебно-тренировочного процесса с юными футболистами.

Чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка.

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств, специфичных для футбола.

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное внимание на все стороны их подготовки, но более всего способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психологических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность аффектных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности [34].

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей и повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств

применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется мышечно-связочный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов.

Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей [34].

Специальная физическая подготовка - процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающихся, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности [34].

Цель специальной физической подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

Техническая подготовка. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола, под которой понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футболе включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывания, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количество приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников [35].

Тактическая подготовка. Под тактикой следует понимать организационно индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие футболистов команды по определенному плану, включающему средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, позволяющему усиленно вести борьбу с конкретным соперником. Совершенствование игровой ловкости (разносторонней тактической подготовки) предполагает использование в процессе тренировок простых (технических) усложненных (техничко-тактических) и сложных (техничко-тактических, физико-психологических) упражнений [35].

Тактика – один из основных и наиболее важных компонентов этой спортивной игры. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности футболистов. Однако высокий уровень тактической подготовленности достигается постепенно и связан с большими затратами сил со стороны футболистов, которые должны уметь играть так, чтобы выполнять на поле как созидательные функции, так и разрушительные независимо от своих основных функций. А чтобы научиться играть на таком уровне, следует стремиться, чтобы в процессе многолетнего обучения

начинающие футболисты освоили все богатство современной тактики футбола, умение грамотно строить свои индивидуальные действия без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите, а также вести свою игру в зависимости от действий партнеров по команде [32].

Как известно, весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Тренировка - это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств [9].

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения. На этапе начального разучивания (детская и младшая подростковая группы) преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами:

- а) создать общее представление о двигательном действии;
- б) сформировать общий ритм двигательного акта;
- в) предупредить и устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

В силу физиологических особенностей детей 6-10 лет они еще не располагают достаточно отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, отсюда на первом этапе обучения преимущественное место отводится методам и приемам, связанным со зрительным и слуховым анализаторами. Поэтому эффективны различные предметы и пространственные ориентиры, разметки, голосовые или другие голосовые сигналы, создающие образ движения.

Основными методами на этапе начального разучивания являются: 1) объяснительный рассказ; 2) простейшее инструктирование; 3) натуральная демонстрация действия. Первоначальные объяснения техники не должны

быть пространными: в общих чертах сообщается только о самых главных моментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении.

Затем надо дать ребятам «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделение главных фаз для создания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые попытки опробования действия в целом, и если они оказываются удачными, то на этом этапе, по сути, и завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания идет детализированное освоение основ техники. Основные задачи: 1) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам; 2) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движения; 3) создать предпосылки для вариативного выполнения действия. Основным методом является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение действия должно играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В целом отработка техники двигательного действия на рассматриваемом этапе носит все более индивидуальный характер, что требует внимательного изучения особенностей строения тела и индивидуальной двигательной одаренности занимающихся. В связи с этим, а также с учетом физиологических особенностей детей 10-12 лет целесообразно использовать методику программированного обучения.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления и дальнейшего совершенствования идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи:

- 1) закрепить навык;
- 2) расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях;
- 3) завершить индивидуальную в технике

выполнения действия. Закрепление навыка должно происходить также в процессе целостного воспроизведения. Тренер должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствования отдельно техники и отдельно физических кондиций, так как в игре они выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга (Золотарев А.П.)

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой. При фронтальном методе тренер дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под руководством тренера.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Тренер работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой. При индивидуальном методе каждый ребенок получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем тренера. Для тренировки в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения детьми заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, слитно или отдельно.

Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части при условии большого количества мячей в работе над техникой. Главная положительная сторона группового метода та, что он позволяет тренеру организовать группы по «силам» и давать задания, соответствующие их техническим возможностям, индивидуальным возможностям, физической подготовленности. Для поточного (слитного) способа характерно выполнение упражнений без (или почти без) пауз, что обеспечивает большую моторную плотность занятия. С новичками этот способ неэффективен и применяется в основном с

высококвалифицированными футболистами для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, особенно выносливости.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана, главным образом, на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор кругов – от 1 до 3 раз [9].

Основной формой организации работы с юными футболистами 7-11 лет является урок, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие начинается с общего построения группы, сообщения целей тренировки и ее общей схемы (5-7 мин). Затем идет разминка. Разминку целесообразно начинать с различных видов ходьбы (на носках, на пятках, «гусиным шагом» и т.д.) Ходьба (2-3 мин.) способствует укреплению голеностопного сустава, который в этом возрасте несет большую нагрузку. За ходьбой следуют разнообразные виды бега (семенящий, поднимая бедра, скрестным шагом, спиной вперед и т.д.). Обычно эти упражнения даются в виде эстафет с игровой направленностью и использованием мячей, скакалок, булав и т.д. (5-10 мин.) Далее предлагается набор общеразвивающих упражнений на основные группы мышц (8-10 упражнений, 7-8 мин.) В зависимости от задач урока возможно выполнение комплекса скоростно-силовых, скоростных, силовых упражнений в движении и игровых упражнений. В эту часть урока входят также упражнения на снарядах и с различными предметами, способствующие развитию физических качеств, укреплению органов дыхания, упражнения на координацию движений; специальные упражнения, помогающие усвоению основных игровых действий (10-15 мин).

В зависимости от структуры и задач основной части урока продолжительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия занимает 15-30% от общего времени урока (20-35 мин).

Основная часть занятия (45-60 мин.) делится на две части. Первые 30-40 мин. отводятся на обучение новым техническим приемам игры. В оставшиеся 15-20 мин. совершенствуются ранее изучаемые технические приемы в условиях игровой деятельности.

В заключительной части (3-7 мин.) применяются медленный бег, медленная ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения. В конце - краткая заключительная беседа тренера. После тренировки обязательно выполняются различные восстановительные мероприятия: водные процедуры (душ, ванна) и массаж. Теплый душ успокаивает нервную систему, снижает излишнее мышечное напряжение. Полезно сочетать душ с массажем. Эффект водной процедуры усиливается, если поочередно пользоваться теплой и холодной водой (1 мин.- теплая – 37-38⁰, 5-10 сек. Холодная – 12-15⁰ и т.д.) В свободные от тренировок дни (за 2-3 дня до соревнования) рекомендуется посещение сауны (не более 25 минут). До начала работы по избранной методике физической, технической и тактической подготовки юных футболистов 7-11 лет целесообразно провести 3-4 занятия общего характера, на которых необходимо провести контрольные испытания, характеризующие физическую и техническую подготовленность детей. Организация и проведение.

Проводя контрольные испытания, тренеру целесообразно ставить следующие задачи:

- 1) Определить сильные и слабые стороны на основе физических и технических показателей детей.
- 2) Довести их до сведения каждого испытуемого.
- 3) Составить учебные подгруппы на основе всех показателей юных футболистов.

Таким образом, тренер имеет дело с тремя подгруппами. Особое внимание должно уделяться показавшим слабые и средние результаты. Такое распределение юных футболистов на подгруппы позволяет тренеру наглядно показать каждому на те недостатки в развитии физических качеств, которые у них имеются на данном этапе.

Важным условием дальнейшего совершенствования физических качеств и навыков являются внеурочные занятия (самостоятельная работа), где индивидуальная подготовка чаще всего проводится в виде зарядки и выполнении заданий по общей физической и технической подготовке.

В процессе учебно-тренировочной работы по футболу тренер должен стараться привить мальчикам любовь к самостоятельным занятиям в избранном виде спорта [7].

Цель – создание предпосылок для начального обучения футболу.

В основе подготовки футболистов детского возраста должны быть игра, дополненная знакомством ребят с основами владения мячом, помогая им понять, что, таким образом, еще лучше происходит обучение. На первых тренировках (6-8 занятий по 45-60 минут) тренер должен дать ребятам «почувствовать» мяч, чтобы они в форме игровых упражнений могли бросать, ловить, перехватывать мяч, отбивать его, вести руками и ногами, производить элементарные удары по мячу и т.д. На этом микроэтапе идет изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, причем особой стройности в прохождении учебного материала придерживаться не следует. Надо, чтобы ребята поиграли, ведь игра для них – радость, однако в то же время тренер должен проверить уровень двигательных возможностей своих учеников. И только тогда, когда тренер видит, что ребята привыкли к мячу, не боятся бить ногой, головой, ловить его, останавливать, тогда можно начинать обучать основам техники и давать играть в упрощенный футбол.

Техническая и тактическая подготовка осуществляется на данном этапе в основном за счет малых игр, простейших игровых упражнений с мячом (облегченным 250-300 г). Особенности подготовки юных футболистов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР.

1.2. Анализ общей и специальной физической подготовки юных футболистов

Успехи футбольной команды в основном определяются тремя факторами: техникой игроков, их пониманием тактики игры и состоянием каждого игрока – физическим, духовным и психологическим. Только в том случае, когда эти факторы гармонично дополняют друг друга, можно говорить о монолитной команде. Такая команда, как правило, на должном уровне проводит встречи. Хороший тренер стремится достичь гармоничного сочетания перечисленных факторов в ходе тренировок. Ни в коем случае нельзя недооценивать или, наоборот, переоценивать какой-нибудь из этих факторов.

Высокотехничный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой спортивной формы он редко овладевает мячом. Игрок, находящийся в прекрасной форме, может мешать игре, задерживая у себя мяч или неправильно передавая его. Наконец, игрок, обладающий техникой и формой, но тактически слабый, также может тормозить игру [8].

Физическая подготовленность – способность человека и различными видами мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития физических качеств. В свою очередь физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Футбол предлагает высокие требования к развитию практически всех компонентов физической подготовленности. Здесь главную роль играет не только уровень отдельных физических качеств, но и такое их соотношение в

структуре физической подготовленности, которые позволяет достигать высокой эффективности соревновательной деятельности [19].

Физическая подготовка школьников должна предполагать их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Занятия с юными футболистами по специальной физической подготовке начинаются не раньше 10-12 лет. Для этого используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнения в технике и тактике игры, подвижные игры и игра в футбол [1].

Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных в современном футболе качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость и стойкость. Немаловажное значение, несомненно, имеют природные задатки каждого футболиста.

Физическая подготовка футболиста включает в себя не только такие упражнения, которые используются во время игры с мячом, но и такие, которые необходимы для взаимодействия игроков. Всесторонняя тренировка исключает однобокое обучение, отрицательное по своей сути. Всесторонне подготовленный спортсмен во время игры сумеет использовать все свои физические способности.

Специальная физическая подготовка, основанная на хорошем общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной, подвижной. Здесь тренер использует упражнение с мячом, но при этом необходимо помнить о специфических задачах: развить, улучшить координацию движений, скорость и т.п. [35].

Из огромного арсенала упражнений на технику можно выбрать самые необходимые. Особенно следует отметить различные тактические формы игры – 2 : 1; 2 : 2; 3 : 3; 1 : 2; 2 : 3 и т.д. Если подчинить их специальной задаче, они послужат прекрасным средством физической тренировки.

Опытный тренер, поразмыслив, сам сумеет найти среди упражнений по обучению игре с мячом множество таких, при выполнении которых наряду с техникой движений улучшается и спортивная форма.

Нельзя еще раз не отметить значение игры для физической тренировки во всем многообразии ее форм. Футболисты по своей натуре прежде всего игроки, поэтому в каждой тренировке должна присутствовать игра.

Общую физическую подготовку рекомендуется проводить со всей командой, а специальную часть – по группам, подобранным по силе. Конечно, нельзя провести четкую границу между группами, но, поверьте, следует задуматься и сделать так, чтобы по возможности тренировка была целевой. (комплексный контроль)

Гимнастика – важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. В любое занятие необходимо включать гимнастические упражнения, специально предназначенные футболистам. Соответствующие упражнения на координацию, силу, растягивание делают человека более подвижным, ловким. Это тем более необходимо, что футболисты в среднем довольно неуклюжи и малоподвижны.

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Только обладая этими качествами игроки в любой игровой ситуации, и прежде всего в поединке с противником, смогут одержать победу. Также гимнастические упражнения развивают чувство движения. Важность гимнастических упражнений подчеркивает и тот факт, что у подвижного игрока с эластичной мускулатурой значительно реже случаются травмы, чем у игрока, не обладающего этими качествами [8].

1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Прежде чем начать учебный процесс, тренер должен знать и всегда помнить, что ребенок не является уменьшенной копией взрослого, и вследствие этого не следует копировать занятия взрослых, пусть даже с уменьшенной дозировкой, так как организмы взрослого и подростка различно воспринимают одни и те же упражнения. Только в результате разумного применения наиболее эффективной методики обучения и тренировки с учетом закономерностей возрастного развития систем организма и психологических особенностей возможно в полной мере не только решать задачу подготовки футболистов высокого класса, но и оказывать положительное влияние на морфологические и функциональные изменения детского организма.

Нервная система. Анатомическое развитие нервной системы еще не завершено, что находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети очень эмоциональны, еще не могут продолжительное время сосредотачиваться на изучение отдельных игровых приемов, поэтому в занятиях с ними должен преобладать игровой метод, т.е. обучение в игре. Специфичность работы памяти детей выражается в особенности запоминать задание не от конкретных деталей к общему представлению, а от общего представления к отдельным деталям. Поэтому изучение техники футбола целесообразно вести целостными методами с некоторым акцентом на деталях его выполнения [4].

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. Границы младшего школьного возраста устанавливаются с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы.

К 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования, вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны [3].

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшеклассников.

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка.

Он становится «общественным субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями. Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являются фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Переход к систематическому обучению создает условия для развития новых познавательных потребностей детей, активного интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями (Психологическая подготовка футболистов).

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять вниманием, памятью, мышлением [26]. Согласно Л.С.Выготскому, с началом школьного обучения мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка. Развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, происходящее в ходе усвоения научных знаний, перестраивает и все другие познавательные процессы: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим». Усвоение в ходе учебной деятельности основ теоретического сознания и мышления ведет к возникновению и развитию таких новых качественных образований, как рефлексия, анализ, внутренний план действий.

В этот период качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. Происходящая в этом возрасте «утрата детской непосредственности» (Л.С.Выготский) характеризует новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы, что позволяет ребенку действовать не непосредственно, а руководствоваться сознательными делами, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения.

На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношения с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается, все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского общества. Рассмотрим такие некоторые черты характера, присущие детям младшего

школьного возраста. Характер в этом возрасте только начинает складываться. Он отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, это импульсивность – склонность незамедлительно действовать под влиянием непосредственных побуждений, по случайным поводам, не подумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина этого явления: возрастная слабость волевой регуляции поведения, потребность в активной внешней разрядке. Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности и препятствия. Он может при неудаче потерять веру в свои силы и возможности.

Распространенные в младшем школьном возрасте недостатки характера – капризность, упрямство – объясняются недостатками семейного воспитания. Ребенок привык к тому, чтобы все его желания выполнялись. Капризность и упрямство являются своеобразной формой протеста ребенка против правил и требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

К возрастным особенностям характера младшего школьника относятся и такие положительные черты, как отзывчивость, любознательность, непосредственность, доверчивость. Важной возрастной особенностью является подражательность – младшие школьники стремятся подражать взрослым и некоторым сверстникам, а также героям любимых книг и фильмов. Это, с одной стороны, позволяет воспитывать ценные черты личности через личный пример, с другой – таит некоторую опасность: младший школьник перенимает не только положительное (1).

Младшие школьники очень эмоциональны. Эта эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что восприятие, наблюдение, воображение, умственная деятельность младших школьников обычно окрашены эмоциями. Во-вторых, дети этого возраста не умеют сдерживать свои чувства, не умеют контролировать их внешние проявления, дети очень откровенны в выражении радости, горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия.

В-третьих, младшие школьники отличаются большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать нежелательные их проявления.

Младший школьный возраст представляет большие возможности для воспитания положительных качеств характера. Податливость и известная внушаемость школьников, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется учитель в их глазах – на все это необходимо опираться в воспитательной работе.

В младшем школьном возрасте очень заметно развиваются интересы, особенно познавательный интерес к познанию окружающего мира, жадное стремление узнать больше, интеллектуальная любознательность. Учитель должен ориентироваться на закономерности развития интересов младших школьников, помнить, что это развитие идет от простого к сложному, от известного к неизвестному, от близкого к далекому, от описания к объяснению, от фактов к обобщению. Для воспитания интересов важно соблюдать принцип: чем младше ребенок, тем нагляднее должно быть обучение и тем большую роль должно играть активное действие. Большое значение имеет переживание ребенком своих успехов, достижений, которые определяются оценкой взрослых [18].

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течении этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действия в этом мире.

Младший школьный возраст является сензитивным:

- для формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;

- развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, «умения учиться»;
- раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
- развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- усвоение социальных норм, нравственного развития;
- развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов. Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуется интеллект, личность, социальные отношения. Ведущая роль учебной деятельности в этом процессе не исключает того, что младший школьник включен и в другие виды деятельности (игра, элементы трудовой деятельности, занятия спортом, искусством и пр.), в ходе которых совершенствуются и закрепляются новые достижения ребенка [7].

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научиться дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат. Чем больше будет позитивных приобретений у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста [26].

1.4. Медико-биологические особенности детей младшего школьного возраста.

При правильном построении учебно-тренировочного процесса необходимо знать возрастные особенности детей. Правильный подбор

физических упражнений и соответствующая нагрузка обеспечивают равномерное, полное и всестороннее развитие.

Младший школьный возраст – это возраст от 6 до 11 лет. Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно. Длина тела увеличивается в среднем на 4-5 см в год, масса на 2-3 кг, окружность грудной клетки на 1,5 – 2 см. Увеличивается мышечная сила рук, возрастает сила нижних конечностей.

Характерным для этого возраста является развитие крупных мышц туловища, дети способны к движениям с большим размахом и затрудняются в выполнении мелких и точных движений, но обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера.

Продолжается окостенение и рост скелета. Однако слабость глубоких мышц спины и большая гибкость позвоночника являются одной из причин нарушения осанки. Поэтому младших школьников следует постоянно приучать к сохранению статических поз, т.к. статические упражнения имеют особое значение для выработки и сохранения правильной осанки.

Костно-мышечная система. Как известно, для костной ткани движение является важнейшим биологическим стимулятором. Однако следует помнить, что костная система в этом возрасте претерпевает глубокие изменения: формируются изгибы позвоночника. При этом он очень податлив и при неправильных исходных положениях возможны искривления. Поэтому очень важно делать упражнения способствующие укреплению позвоночных мышц. Учитывая, что кости таза еще не срослись, в занятиях необходимо ограничивать высоту прыжка (спрыгивание с высоты), упоры, висы (4) (Зиганшин О.З.).

К семилетнему возрасту завершается в основном дифференцирование нервной ткани в коре больших полушарий головного мозга. Нервные клетки

приобретают характерную форму и становятся похожими на клетки взрослого человека. Усиленно развиваются ассоциативные волокна, связывающие разные отделы головного мозга. Нервные процессы обладают уже значительной силой и уравновешенностью. Достаточно хорошо выражены все виды внутреннего торможения. Дифференцирование раздражителей происходит легко, быстро упрочняются условно-рефлекторные связи. Однако внутреннее торможение по-прежнему требует упражнения, тренировки в целях усиления. В связи с отмеченной ранее некоторой незрелостью регулирующих влияний коры на подкорковые структуры мозга в этом возрасте отличается несовершенство механизмов, определяющих активное внимание и сосредоточенность.

К 7 годам устанавливается у детей настоящая ходьба и бег с хорошо выраженным симптомом «полётности». Двигательные условные реакции часто сопровождаются сопутствующими движениями рук, ног и туловища, но их значительно меньше, чем в 4-5 лет.

В младшем школьном возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что приводит к сравнительно быстрой истощенности нервных клеток, быстрому развитию утомления. Резко выражено запредельное торможение при действии монотонных движений, поэтому следует чаще проводить переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. И чтобы, привлечь интерес занимающихся к занятиям, необходимо широко использовать подвижные и спортивные игры. Дети, азартно, эмоционально, с интересом воспринимают эстафеты.

К 10-11 годам развитие коры головного мозга достигает, по существу, уровня взрослого человека. Она приобретает главенствующую роль в корково-подкорковом взаимодействии, что можно рассматривать как важнейший фактор формирования высших нервных и психологических функций у ребенка.

Сердечно-сосудистая система. Сердце у мальчиков этого возраста очень маленькое. Пульс в покое равен 80-85 уд./мин., артериальное давление

составляет 100/70 мм.рт.ст., при нагрузке же ЧСС увеличивается до 185 уд./мин. При выполнении физических упражнений дети быстро устают и не справляются с большими и длительными нагрузками. Поэтому в тренировках необходимо делать перерывы для подведения итогов, объяснений и т.д., но на непродолжительное время (2-3 мин).

В тесной связи с сердечно сосудистой системой функционируют органы дыхания. Наибольшее увеличение силы дыхательных мышц наблюдается в возрасте 8-11 лет, что создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, а, следовательно, и увеличения интенсивности мышечной работы. Поэтому занятие футболом, проводимые на воздухе, имеют большое значение для улучшения работы органов дыхания и всего организма в целом [4].

Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы характеризуются равномерностью увеличения размеров сердца по отношению к увеличению размеров тела. Постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 9-10 лет – 76-78 ударов в минуту, в 11 лет – 72-76 ударов в минуту. Однако у детей частота сердечных сокращений больше, чем у взрослых. Это связано с преобладанием у детей тонуса симпатических нервов. Артериальное давление составляет в среднем 90 – 60 мм. рт. ст. [10].

В 7-8 лет начинается половые отличия в типе дыхания: у мальчиков становится преобладающим брюшной тип дыхания, у девочек – грудной. Минутный объем дыхания у 10-летнего ребенка составляет, примерно, 4 300 мл. Жизненная емкость легких у мальчиков от 7 до 12 лет увеличивается с 1 400 до 1 975 мл., у девочек с 1 200 до 1 905 мл.

Формирование функциональной деятельности дыхательного центра происходит с возрастом. К 11 годам уже хорошо выражена возможность приспособления дыхания к различным условиям жизнедеятельности.

Что касается выносливости, то наблюдения говорят о еще невысокой выносливости детей 7-11 лет к динамической работе. У младших школьников имеются все морфофункциональные предпосылки для развития такого

качества как гибкость. Большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата обуславливает высокий прирост гибкости в 7-10 лет. В 7-10 лет высокими темпами развивается ловкость движений.

В связи с поступлением в школу двигательная активность детей сокращается вдвое. Ограничение двигательного режима отрицательно сказывается не только на физическом развитии и здоровье, но и на успеваемости школьников. Как свидетельствует практика, к концу учебного года успеваемость школьников обычно снижается, что можно объяснить сокращением их двигательной активности. Существенное значение в этом возрасте приобретают организованные формы занятий физическими упражнениями. Однако урок физкультуры компенсирует в среднем 11% необходимого суточного числа движений. Утренняя гимнастика дома, гимнастика перед началом уроков в школе, физкультурная пауза на уроках, подвижные игры на переменах, прогулки с подвижными играми после уроков позволяют детям 7-11 лет проявлять 60% требуемого для них суточного объема движений [36].

Уроки физкультуры при правильной нагрузке и уроки труда продолжительностью в 90 минут уменьшают утомление и повышают работоспособность после теоретического урока или ряда уроков. Такой вариант организации и осуществления двигательного режима младшего школьника заметно сказывается на развитии двигательной функции детей и подростков, улучшает устойчивость умственной работоспособности; облегчает отбор юных спортсменов для зачисления в детско-юношескую спортивную школу; освобождает детско-спортивные школы от необходимости проводить учебную работу с подготовительными группами, что позволит переключить усилия тренеров на подготовку более квалифицированной части юных спортсменов.

Во время тренировочных занятий, учитывая особенности развития детей младшего школьного возраста, следует включать комплексы упражнений, которые благоприятно и с пользой действуют на организм. В

связи со слабостью глубоких мышц спины и большой гибкостью позвоночного столба необходимо проводить упражнения для формирования крепкого, мышечного корсета, поддерживающего нормальную осанку. Также слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног – это также требует использовать комплексы общеразвивающих упражнений, воздействующих на эти и другие слабые мышцы.

Важно помнить, что сердечно-сосудистая система и дыхательная у детей еще несовершенны, поэтому необходимо строго дозировать нагрузки, наращивать их постепенно.

Неуравновешенность возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС у детей вызывает ее сравнительно быструю утомленность, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная способность. Умелое ее использование – это важный педагогический прием, который следует широко применять при подготовке юных футболистов. (Нистратов Е.Д., Макаров Ю.М., Лаврененко Н.И.)

Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Нами были использованы следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и обобщения данных литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Тестирование двигательных способностей.
4. Математико-статистические методы.

Аналізу и обобщению подверглись источники , рассматривающие особенности тренировочного процесса юных футболистов. Изучались психолого-педагогические и медико-биологические особенности детей младшего школьного возраста.

Наше исследование было построено на определении уровня специальной физической подготовленности и оценке динамики её развития у юных футболистов.

Описание тестов по определению уровня специальной физической подготовленности юных футболистов.

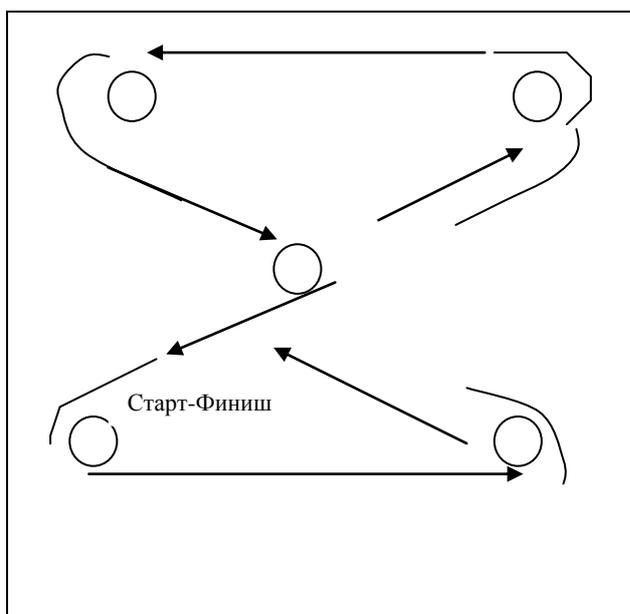
1. Бег 30 метров.

По сигналу футболисты пробегают дистанцию 30 метров. Время фиксируется когда футболист пересечёт финишную линию. На тест даётся две попытки, лучшая записывается.

2. Ведение мяча 30 метров.

По сигналу футболист стартует и выполняет ведение мяча. Время фиксируется когда футболист пересечёт финишную линию. Футболист должен коснуться мяча не менее 3-х раз. На тест даётся две попытки, лучшая записывается.

3. Тест «квадрат» (Рис. 2.1).



По сигналу футболист должен обвезти стойки по заданному маршруту. Время фиксируется когда футболист пересечёт финишную линию. На тест даётся одна попытка.

Рис. 2.1. Тест «квадрат»

4. Вбрасывание мяча из-за головы (аут).

Футболист вбрасывает мяч как можно дальше, не отрывая ног от земли и не переступая линию. На тест даётся три попытки, лучшая записывается.

5. Удар на дальность с рук.

Футболист набрасывает себе мяч рукой и выбивает его как можно дальше, не заступая опорной ногой за линию. На тест даётся три попытки, лучшая записывается.

2.2. Организация исследования.

Проводилось исследование уровня специальной физической подготовленности юных футболистов 1-го и 2-го годов обучения. Для определения уровня специальной физической подготовленности и его изменения мы провели три контрольных испытания. Первое в сентябре 2016 года, второе в январе 2017 года и третье в апреле 2017 года. Исследования проводились в группе начальной подготовки. В исследовании принимало участие 16 футболистов 2007- 2008 года рождения на отделении футбола ДЮСШ г.Нововоронежа. Время проведения тестов, характер отдыха между

попытками были постоянными для всех испытуемых. Тесты проводились в виде соревнования, сразу после разминки.

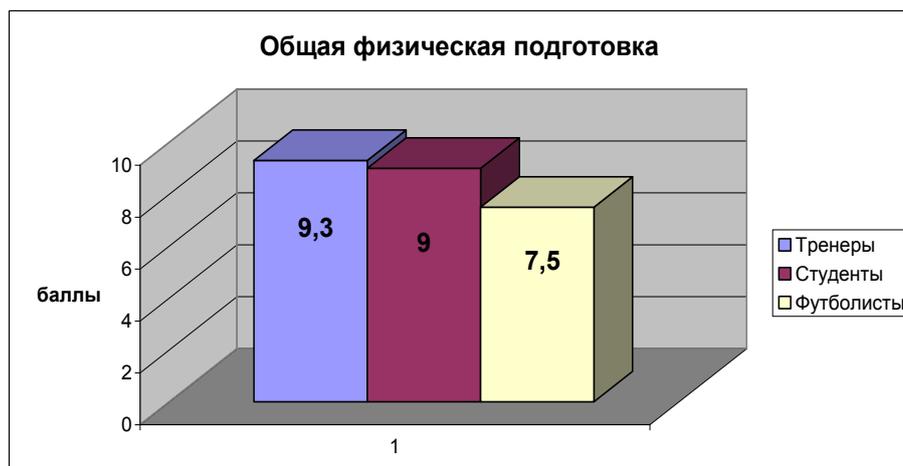
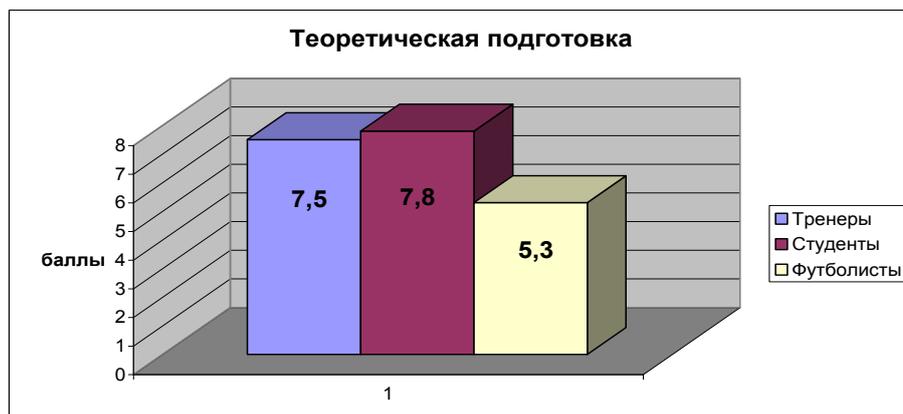
ГЛАВА III. ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Оценка значимости специальной физической подготовки в работе с юными футболистами

Чтобы оценить значимость специальной физической подготовки мы провели анкетирование. Анкетирование проводилось с пятью тренерами, 10 студентами ФФК и 10 спортсменами. Общее число опрошенных 25 человек. Вопросы задавались одинаково. Из полученных нами данных мы высчитали среднее арифметическое и построили гистограммы.

Первый вопрос: Оцените, пожалуйста, каждый из видов подготовки по 10-ти балльной шкале.

По первому вопросу анкеты мы получили следующие результаты: (см. гистограммы).



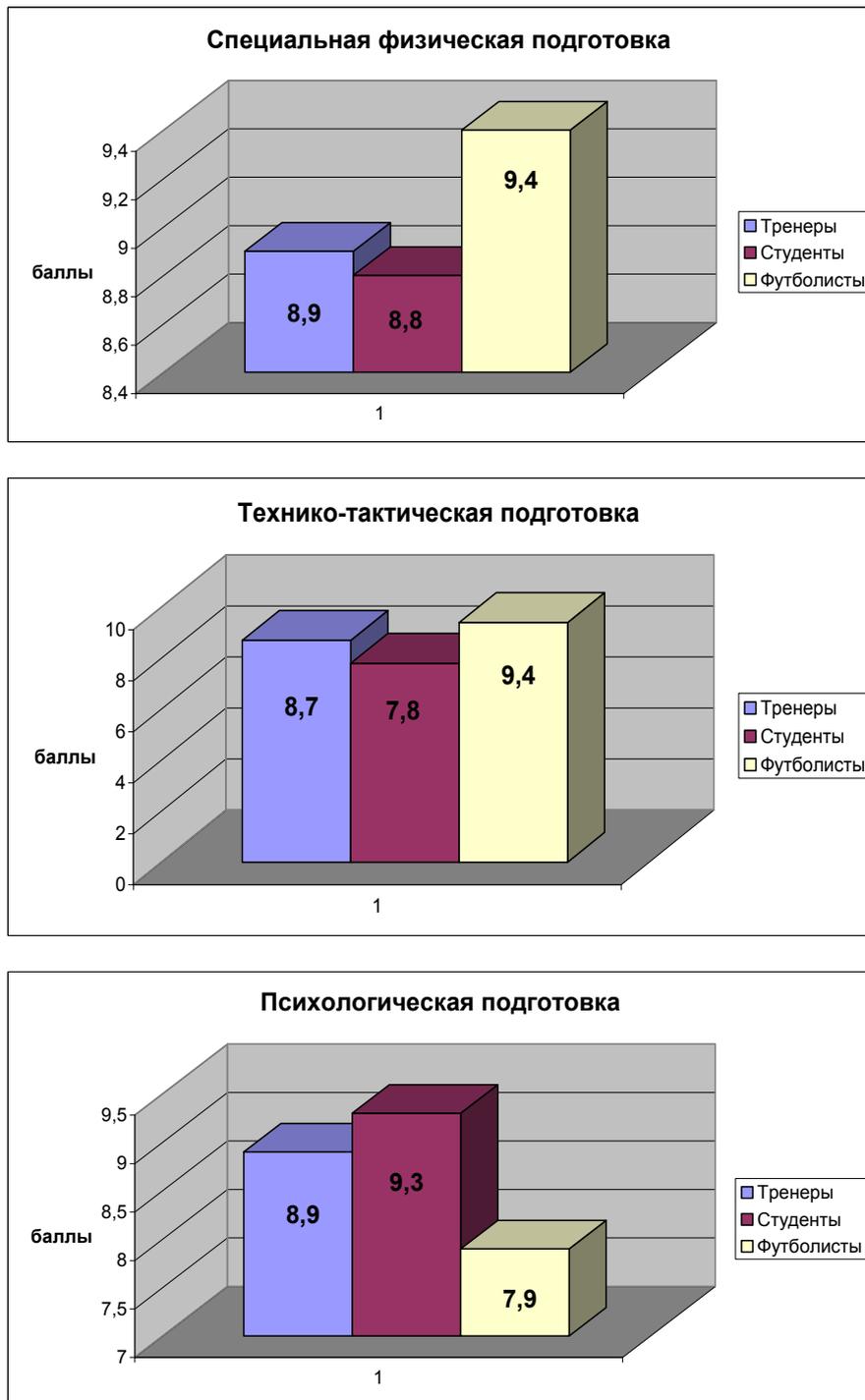


Рис.3.1. Результаты анкетирования по вопросам различных видов подготовки.

На построенных гистограммах видно, что мнения тренеров, студентов и юных спортсменов об учебно-тренировочном процессе практически не расходятся.

Так, тренеры считают, что наиболее важными видами подготовки для юных футболистов являются общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая и психологическая подготовка, но большую сумму баллов набрала общая физическая подготовка.

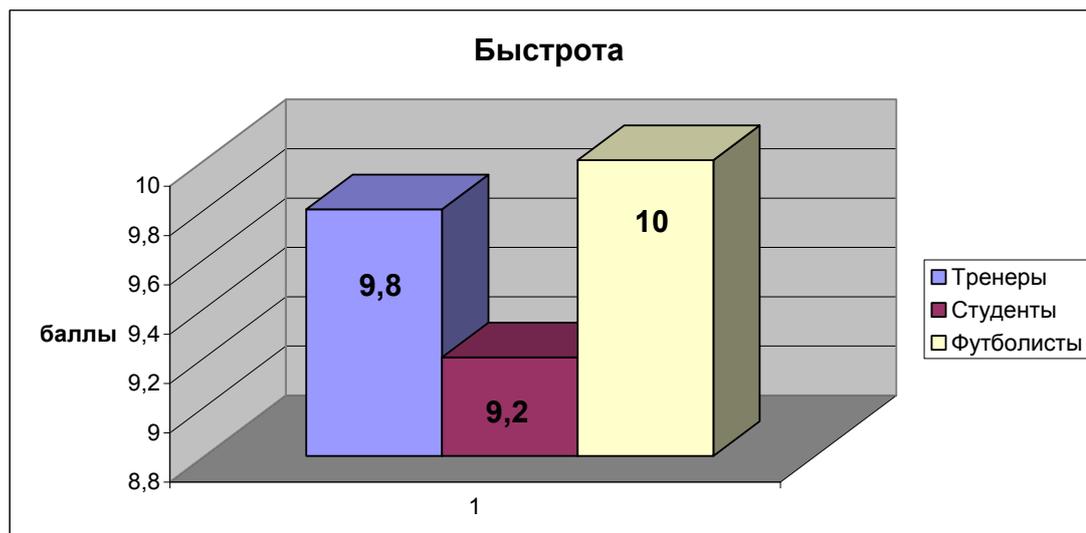
У студентов на первый план вышла специальная физическая подготовка и технико-тактическая, причём наибольшее количество баллов набрала психологическая подготовка.

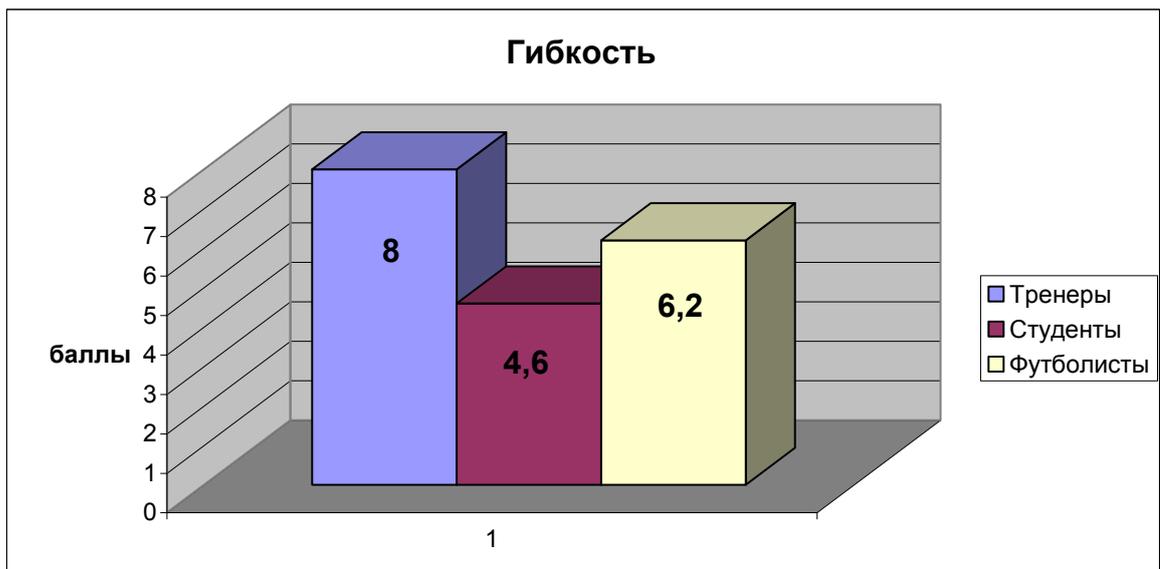
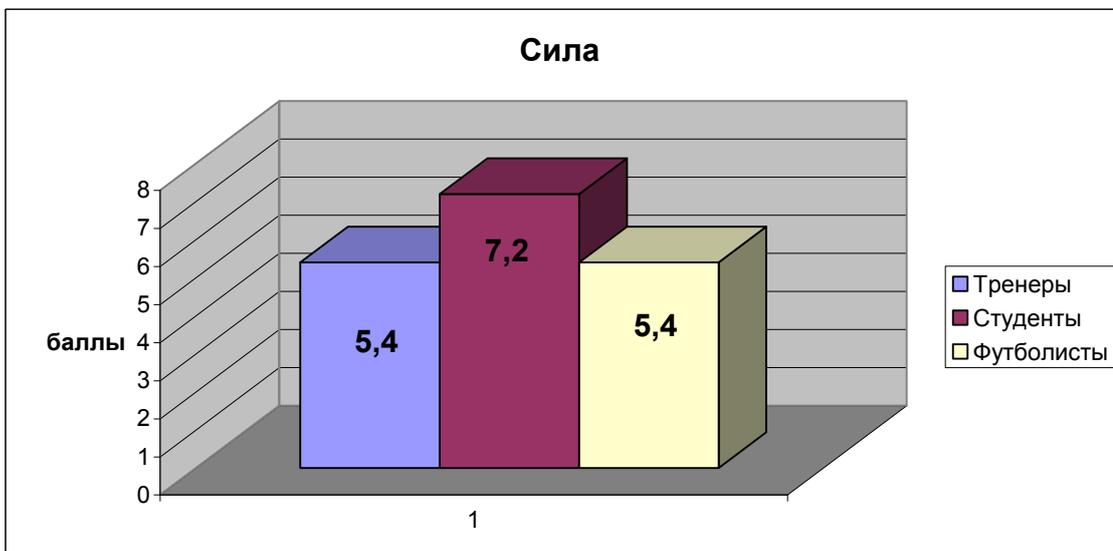
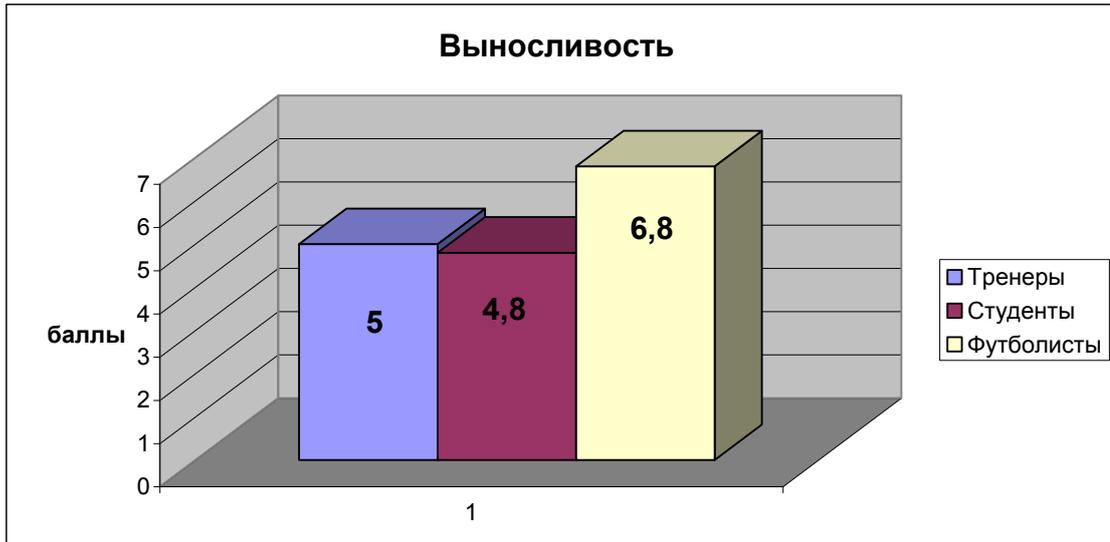
У футболистов на первый план вышла специальная физическая подготовка и технико-тактическая. Наименьшее количество баллов футболисты отдали теоретической подготовке. Наименьшее количество баллов этой подготовке отдали и тренеры со студентами.

Мы считаем, что на результат в опросе повлияли опыт тренеров, студентов и футболистов.

Второй вопрос: Оцените, пожалуйста, каждое из качеств специальной физической подготовки по 10-ти балльной шкале.

По второму вопросу анкеты мы получили следующие данные: (см. гистограммы).





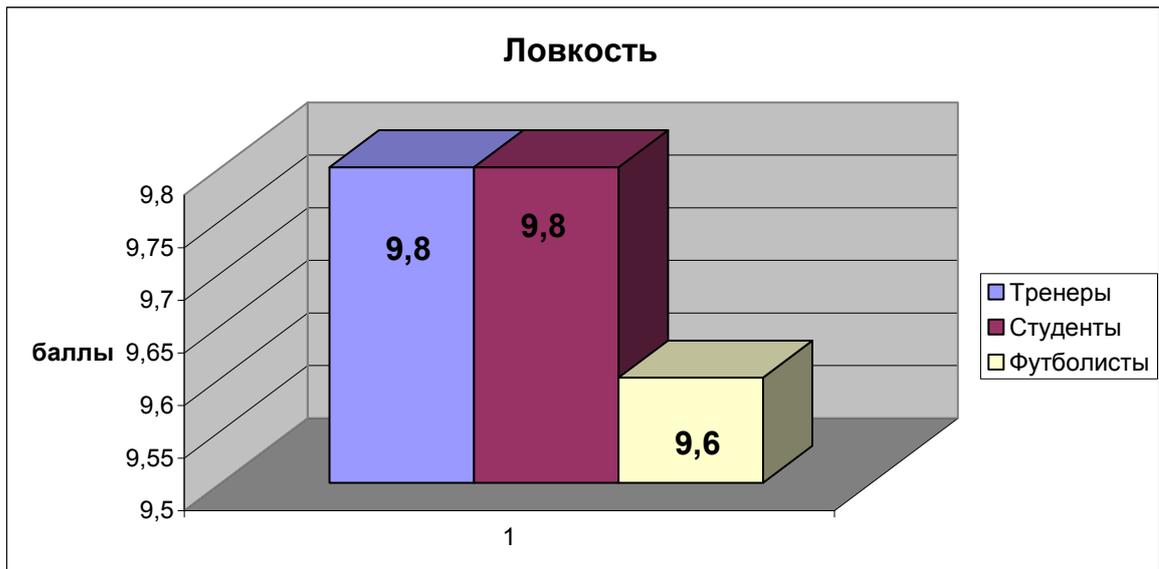


Рис.3.2. Результаты анкетирования по вопросам развития физических качеств.

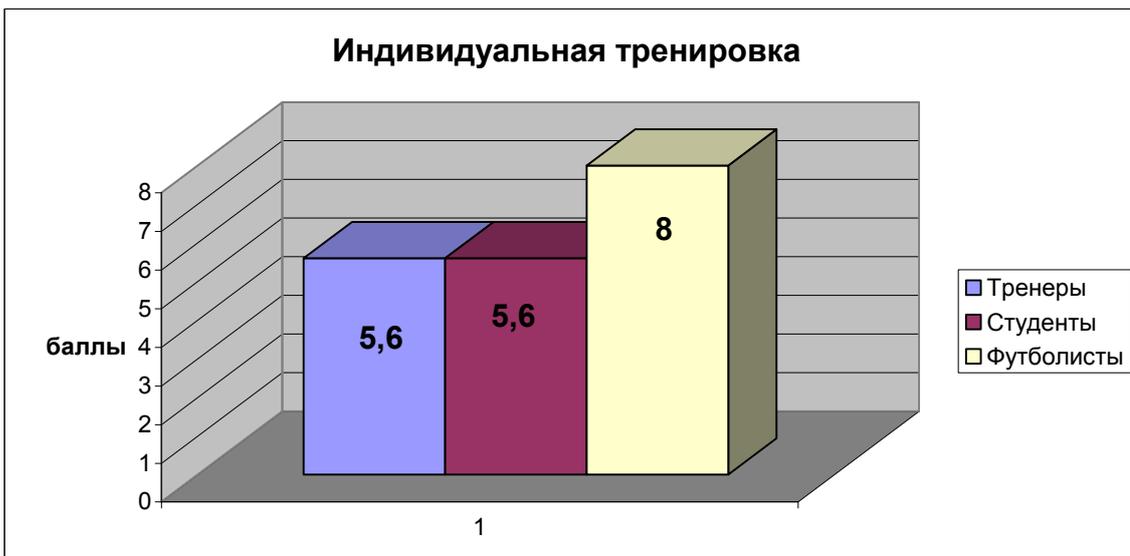
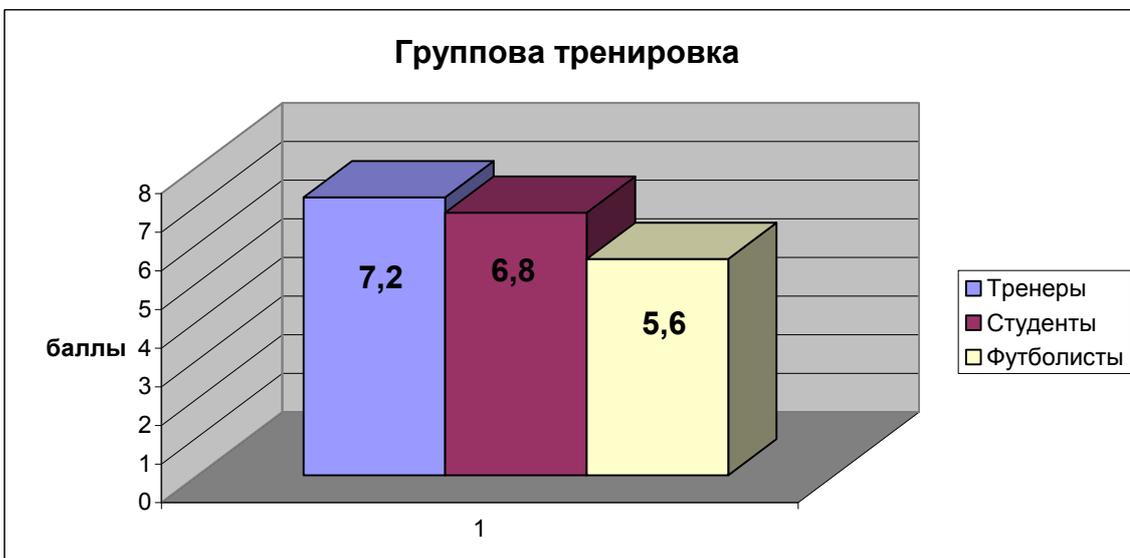
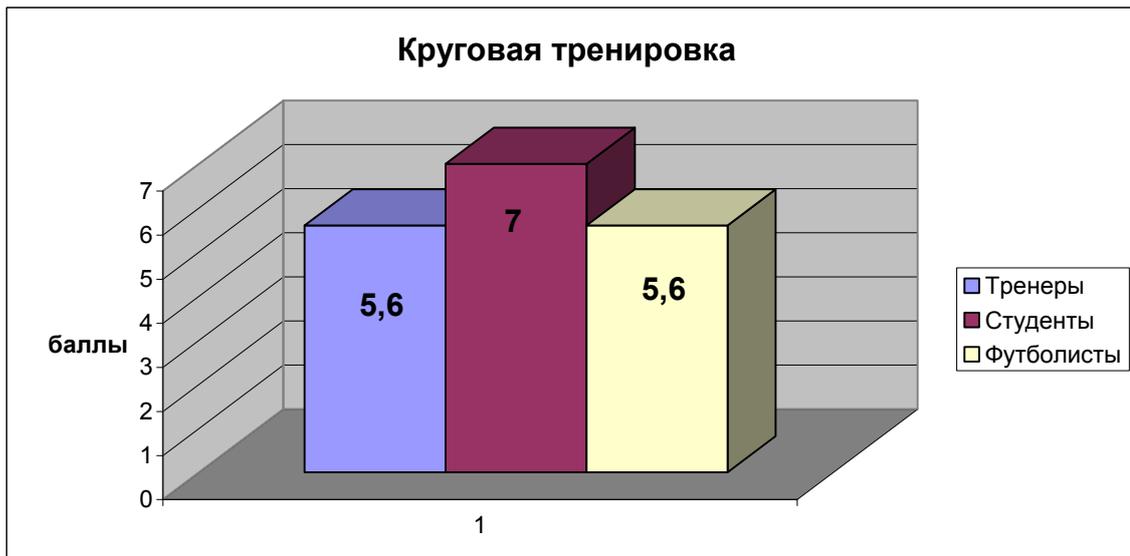
В этом вопросе анкеты результаты практически не расходятся. Все группы опрашиваемых большинство баллов отдали быстроте и ловкости. А по оставшимся вариантам видны некоторые расхождения.

Так тренеры поставили на третье место гибкость студенты – силу, а футболисты выносливость.

Мы считаем, что расхождения произошли из-за разности в опыте. Тренеры с высоты своих лет понимают, что в этом возрасте важнее развивать гибкость, хотя от силы с выносливостью отходить совсем не надо.

Третий вопрос: Какую форму организации и какие методы лучше помогают для развития специальной физической подготовки?

По третьему вопросу анкеты мы получили следующие результаты: (см. гистограммы).



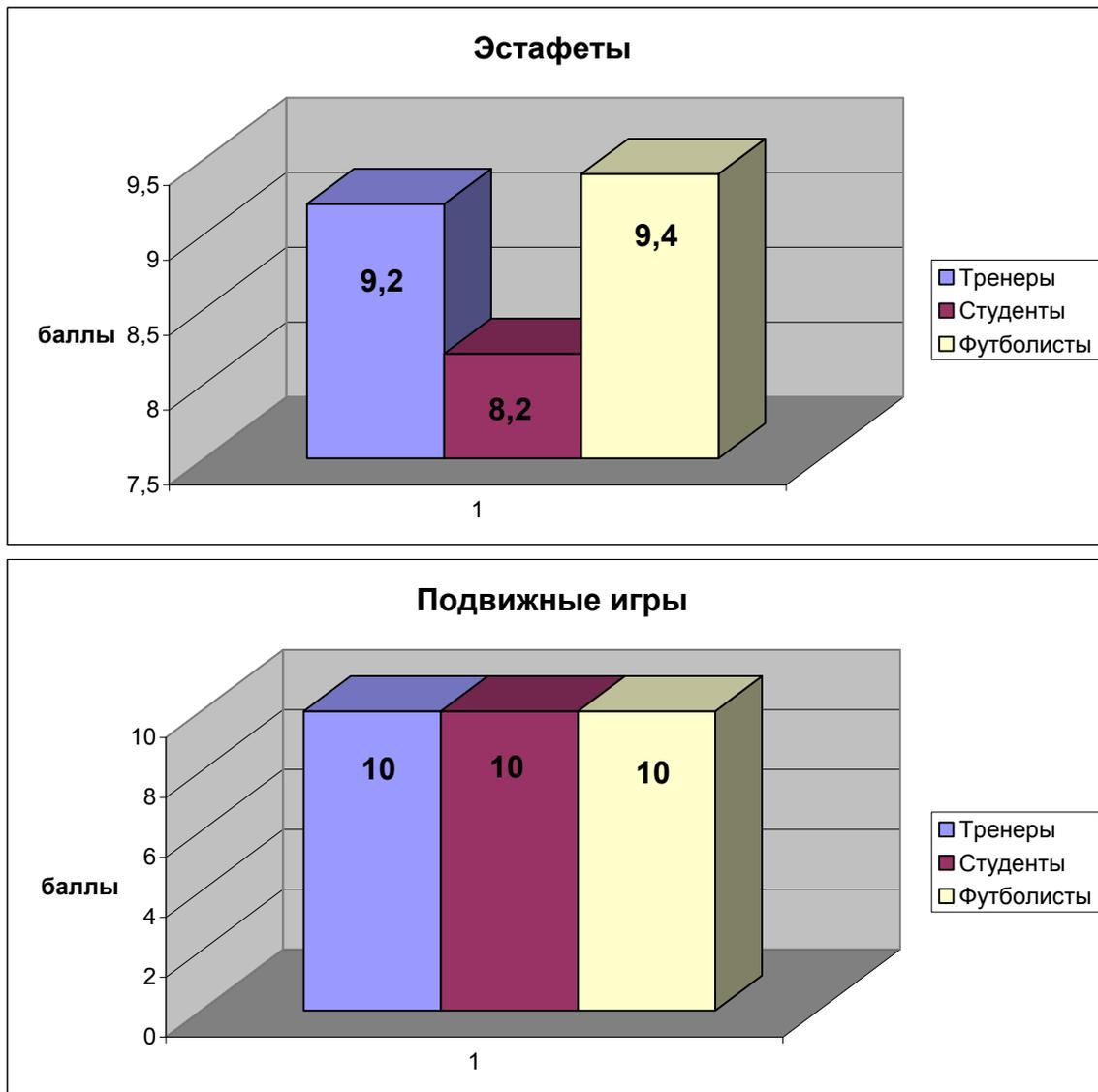


Рис.3.3. Результаты анкетирования по вопросам средств и методов физической подготовки

В этом вопросе анкеты расхождения во взглядах практически не наблюдалось. Все поставили на первое место подвижные игры, а на второе эстафеты. Это объясняется тем, что в младшем школьном возрасте юным футболистам необходимо давать нагрузку через интересные виды занятий.

Необходимо помнить, что лучше заниматься в группе. Это помнят тренеры, а спортсмены предпочли индивидуальный вид тренировки. Студенты отдали предпочтение круговой тренировке, наверное, потому, что в неё можно включить все виды тренировки.

3.2. Оценка уровня специальной физической подготовленности юных футболистов по проведённым тестам

В этом разделе перед нами стояла задача: оценить уровень специальной физической подготовленности и проанализировать динамику его развития. Для этого мы провели контрольные испытания на группе юных футболистов первого и второго годов обучения.

Для интерпретации результатов мы использовали оценочную таблицу тестов ДЮСШ г.Нововоронежа (таб. 3.1)

Таблица 3.1

Оценочная таблица результатов

Название теста	5	4	3
Бег 30 метров, сек.	6,0	6,2	6,4
Бег 30 метров с ведением мяча, сек	7,5	7,6	7,8
Тест «Аут»,м	11	9	7
Удар на дальность с рук, м	17	15	13
Тест «Квадрат», сек.	18,0	20,2	21,5

С помощью этой таблицы мы оценили результаты тестов. Ниже приводится сводная таблица результатов этих тестов в процентном соотношении.

Таблица 3.2

Сводная таблица результатов тестов

Название теста	Сентябрь 2016 г. Оценки (в %)				Январь 2017 г. Оценки (в %)				Апрель 2017 г. Оценки (в %)			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
30 метров	43,8	25	18,8	12,5	50	31,3	6,3	12,5	93,8	0	6,3	0
30 метров с ведением (3 касания)	81,3	6,3	0	12,5	93,8	0	0	6,3	100	0	0	0
«Аут»	6,3	18,8	37,5	37,5	25	50	25	0	18,8	56,3	18,8	6,3
Удар на дальность с рук	43,8	12,5	31,3	12,5	43,8	31,3	12,5	12,5	100	0	0	0
Тест «Квадрат»	0	0	6,3	93,8	0	0	40	60	6,3	50	25	18,8

Из таблицы 3.2 видно, что наибольшие изменения в лучшую сторону произошли в январе 2017 г. Наибольшие изменения в положительную сторону произошли в тесте «удар на дальность». Мы считаем, что это произошло из-за большого количества упражнений в парах с многочисленными передачами друг другу на разных расстояниях.

Практически не изменились результаты в тесте «аут», так как в этом возрасте мало отводится времени на увеличение силы плечевого пояса.

Таблица 3.3

Показатели физической подготовленности и функционального состояния футболистов контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента

Показатели	Январь 2017 г.			Апрель 2017 г.			t	p
	X	δ	$\pm m$	X	δ	$\pm m$		
Бег 30 метров, сек.	6,3	1,1	0,8	5,8	1,1	0,8	2,5	< 0,05
Бег 30 метров с ведением мяча, сек	7,5	2,1	1,1	7,0	2,2	1,3	2,4	< 0,05
Тест «Аут» ,м	9,3	1,1	0,4	9,5	1,4	0,5	1,4	> 0,05
Удар на дальность с рук, м	16,5	2,8	1,4	19,3	2,7	1,3	2,7	< 0,05
Тест «Квадрат», сек.	21,0	2,9	1,6	20,4	2,9	1,6	2,2	> 0,05

В таблице 3.3 представлены расчеты достоверности различий показателей тестирования. Из таблицы 3.3 видно, что достоверные изменения

обнаружены по результатам 3 тестирования по сравнению со вторым во всех показателях, кроме теста «аут».

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав учебно-методическую литературу, в которой рассматриваются различные аспекты специальной физической подготовленности нами было установлено, что специальная физическая подготовка, основанная на хорошем общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной, подвижной. Здесь тренер использует упражнение с мячом, но при этом необходимо помнить о специфических задачах: развить, улучшить координацию движений, скорость и т.п.

2. Оценив значимость специальной физической подготовке в работе с юными футболистами нами сделан вывод, что, специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающихся, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Поэтому целью специальной физической подготовки является развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

3. Чтобы определить уровень специальной физической подготовленности мы провели ряд тестов. Результаты тестирования показали, что наибольшее улучшение произошло после того, как ребята провели два выездных сбора, где они проводили двухразовые тренировки с большим количеством мячей. Наименьший прирост результатов произошел в тесте «аут», так как в этом возрасте мало отводится времени на увеличение взрывной силы мышц плечевого пояса.

4. Проанализировав результаты тестирования, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки юных футболистов являются подвижные игры с элементами футбола, а методами – игровой и соревновательный.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Прежде, чем начать тренировочный процесс, тренер должен знать и всегда помнить, что ребёнок не является уменьшенной копией взрослого и вследствие этого не следует копировать занятия взрослых, пусть даже с уменьшенной дозировкой. Только в результате разумного применения наиболее эффективной методики тренировки, с учётом закономерностей возрастного развития систем организма и психологических особенностей, возможно в полной мере решить задачу подготовки футболистов высокого класса.

Нужно помнить, что в младшем школьном возрасте отделы нервной системы, отвечающие за регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, ещё не завершили своего формирования. В этом возрасте он постепенно овладевает своими психическими процессами, память становится мыслящей, а восприятие – думающим.

2. Для этого возраста характерным является развитие крупных мышц туловища, но которые обладают ещё сравнительно низким показателем мышечной силы. Поэтому их необходимо приучать к сохранению статических поз. В этом возрасте начинаются половые отличия в типе дыхания: у девочек – грудной, у мальчиков – брюшной тип дыхания. Во время тренировочных занятий, учитывая особенности развития детей этого возраста, следует включать комплексы упражнений, которые благоприятно и с пользой действуют на организм. Необходимо бороться со слабостью глубоких мышц. Необходимо работать над мышцами живота, отводящими мышцами верхних конечностей, мышцами задней поверхности бедра. Положительные черты – отзывчивость, любознательность. Отрицательные – капризность, упрямство. Они очень эмоциональны.

В этом возрасте у детей отмечается подражательная способность. Умелое её использование - это важный педагогический приём в работе тренера.

3. Значимость специальной физической подготовки можно оценить по проведённому нами анкетированию. По анализу анкетирования понятно, что специальная физическая подготовка является одной из важнейших частей в подготовке квалифицированных футболистов. Тренеры, студенты и спортсмены ставят специальную физическую подготовку в один ряд общей физической подготовкой и психологической подготовкой.

Это понятно, так как они между собой связаны. Каждая в какой-то степени взаимодействует с другой. Важно помнить, что общая специальная физическая подготовка базируется на основе общей физической подготовки и без хорошей физической базы существовать не может. По данным анкетирования видно, что тренеры, футболисты и студенты отводят наибольшее количество времени развитию быстроты и ловкости, но и о других компонентах специальной физической подготовки забывать не следует.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. «Футбол в школе. М. «Просвещение», 1986 .-124с.
2. Андреева А.Д.. Руководство практического психолога. М.,1995.-170с.
3. Азарова И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1983.- 22с.
4. Блонский П.П. Психология младшего школьника. М.,1997-515с.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов //Спорт в школе – 2001 - №13. – С. 9-15, №12. С. 9-19, №14. – С. 9-16, №15.- С.9-19.
6. Вихров К.Л. Игры в тренировке футболистов, Киев.,1983-94с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Гальперин С.П. Физиологические особенности детей. – М, Просвещение, 1965. –239с.
9. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. М.,2000-228с.
- 10.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболиста. М.,1976.-256с.
11. Гриндлер К.,Х Пальке., Х.Хеммо. Физическая подготовка футболистов. М., ФиС.,1976.
- 12.Губа В. П., Никитушкин В. Г., Квашук П. В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 1997.- 219с.
- 13.Губа В.И. Исследование морфобиомеханических характеристик футболистов команды Кристалл 2. «Биомеханика, морфология, спорт» Сборник научных трудов. Смоленск, СГИФ, 2000. - Стр.63-66.
- 14.Джармен Д. Футбол для юных. М., 1982.-61с.
- 15.Дипломные работы на факультете физической культуры (сост. Шлыков Ю.П., Петрозаводск: КГПУ, 1998. – 28 с.
- 16.Ермалаев Ю.А. Возрастная физиология. М., 1985. –384 с.

17. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М., 1979.-152с.
18. Зиганшин О.З. К вопросу методики технической подготовки футболистов /О.З.Зиганшин, М.В.Крысин, В.М.Шименков. Проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы научной конференции – Хабаровск: ДВГАФК, 2002. – С.113-115.
19. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе //Теория и практика физической культуры. – 1999. - №3.- С. 20-22.
20. Комплексный контроль подготовленности футболистов //Построение и содержание учебного процесса по футболу со студентами заочниками физкультурных ВУЗов /Сучилина А.А., Шамардин А.И. – Волгоград. 1996 – С. 68-69.
21. Контроль физической подготовленности футболистов //Методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации и контроль за их подготовленностью. Минск, 1996. С.- 35-37.
22. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. М., 1976.
23. Методика контроля физической подготовленности футболистов //Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М., 2000. – С. 22-41.
24. Нистратов Е.Д., Макаров Ю.М., Лаврененко Н.И. Содержание основных тренировочных средств, применяемых в подготовке юных футболистов и их физиологическая оценка //Здоровье, образование, физическая культура: Тезисы докл. I гор. межотр. конф. Великие Луки: ВГИФК, 1998. С. 134-137.
25. Рыбин Д.В. «Некоторые аспекты отбора юных футболистов» Новые методы исследования в физической культуре и детско-юношеском спорте. Сборник научных трудов. Смоленск ИКА 1999. - С. 110-113.

26. Организация и проведение контроля за уровнем подготовленности футболистов //Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. теорико-методические аспекты управления подготовкой футболистов – Смоленск, 1997. – С. 32-51.
27. Особенности подготовки юных футболистов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР //Построение и содержание учебного процесса по футболу со студентами заочниками физкультурных ВУЗов /Сучилина А.А., Шамардин А.И. – Волгоград. 1996 – С. 73-76.
28. Палфан Я. Подготовка молодого футболиста. М., 1973.-216 с.
29. Перепекин В.А. Методика контроля физической подготовленности футболистов /В.А.Перепекин, В.А.Николаев //Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Матер. межд. Научно-практической конференции. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 327-333.
30. Попов П.А. Психология спорта. М., 1998 .
31. Практическая психология образования / под ред. Дубровиной И.В. М.,1997.-528 с.
32. Проблемы психологии спорта (под ред. Рудика П.А., Пуни А.Ц. М., ФиС, 1962 . –400с.
33. Психологическая подготовка футболистов /Сучилин А.А., Шамардин А.И. Построение и содержание учебного процесса по футболу со студентами заочниками физкультурных ВУЗов – Волгоград, 1986. С. 35-37.
34. Психология (под ред. Мельникова В.П. –М., ФиС, 1987 –367 с.
35. Психология (под ред. Пуни А.Ц. –М., ФиС, 1984. – 255 с.
36. Спортивная физиология (под ред. Я.М. Коца.) М.,1989.-240 с.
37. Тактическая подготовка //Андреев С.Н. Играй в футбол – М. 1999. С.85-125.
38. Техническая подготовка //Андреев С.Н. Играй в футбол – М. 1999. С.26-84.

39. Физическая подготовка // Андреев С.Н. Играй в футбол – М. 1999. С.10-25.
40. Юный футболист (под ред. А.П. Лаптева., Сучилина А.А. М., 1983. – 255с.

АНКЕТА

Уважаемый участник анкетирования!

Учебно-тренировочный процесс с юными футболистами (9 - 10 лет) состоит из следующих разделов: общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

Просим вас принять участие в анкетировании и ответить на ряд вопросов:

1. Оцените, пожалуйста, значимость каждый из видов подготовки в работе с юными футболистами 9-10 лет по 10-ти балльной шкале:

Вид подготовки	Оценка
1. Общая физическая подготовка	
2. Специальная физическая подготовка	
3. Техничко-тактическая подготовка	
4. Теоретическая подготовка	
5. Психологическая подготовка	

2. Оцените, пожалуйста, каждое из качеств специальной физической подготовки для юных футболистов по 10-ти балльной шкале:

Специальное физическое качество	Оценка
1. Сила	
2. Быстрота	
3. Ловкость	
4. Выносливость	
5. Гибкость	

3. Какую форму организации и какие методы лучше помогают для развития специальной физической подготовки у юных футболистов?

Форма и метод организации	Оценка
1. Круговая тренировка	
2. Тренировка общей группой	
3. Индивидуальная тренировка	
4. Эстафета	
5. Подвижные игры	

Спасибо за помощь в проведении исследования!

Приложение 2

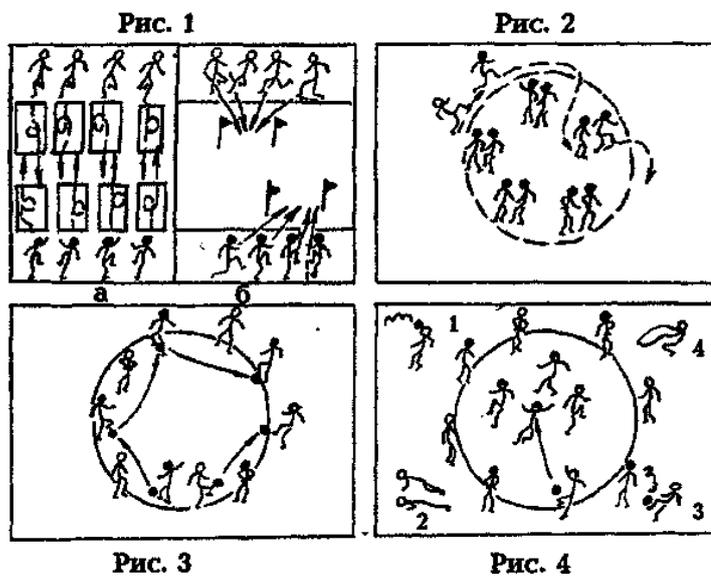
Методические рекомендации по повышению уровня специальной физической подготовленности юных футболистов

Методические рекомендации мы составили после наблюдения за работой тренеров ДЮСШ г.Нововоронежа и анализа их деятельности. Эти комплексы занятий используются тренерами ДЮСШ г.Нововоронежа для улучшения специальной физической подготовленности юных футболистов.

Прежде чем начать учебный процесс, тренер должен знать и всегда помнить, что ребенок не является уменьшенной копией взрослого, и вследствие этого не следует копировать занятия взрослых, пусть даже с уменьшенной дозировкой, так как организмы взрослого и подростка различно воспринимают одни и те же упражнения. Только в результате разумного применения наиболее эффективной методики обучения и тренировки с учетом закономерностей возрастного развития систем организма возможно в полной мере не только решать задачу подготовки футболистов высокого класса, но и оказывать положительное влияние на морфологические и функциональные изменения детского организма.

1 комплекс

Воспитание быстроты, ловкости. Привитие игровых навыков.



Части	Содержание	Доз., мин.	Метод. указания	ЧСС, уд/мин
1	Комплекс (№ 1) общеразвивающих упражнений (в движении).	10	в прилож.	120
	Отдых	2		
	Подвижная игра - "Перемена мест"	8	рис. 1	150
	1. Комплекс (№ 2) общеразвивающих упражнений с палкой.	10		130
2	Подвижная игра - "Третий лишний". Отдых	7	в прилож.	150
	Подвижная игра "Передача мячей по кругу".	3		
	Отдых	7	рис. 2	
	Подвижная игра - "Охота на зайцев" Итого:	3	рис. 3	140
		10		160
	60	рис. 4		

2 комплекс

Воспитание ловкости, координации движений, быстроты и силы.

Привитие игровых навыков.

Рис. 1



Рис. 2.

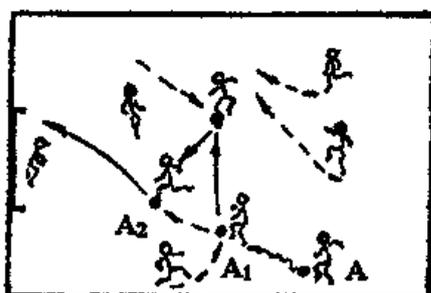
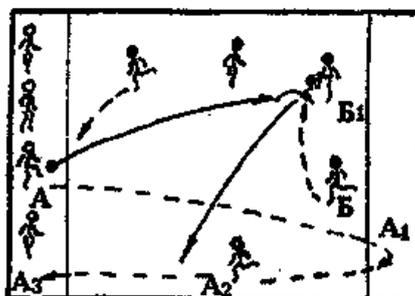


Рис. 3

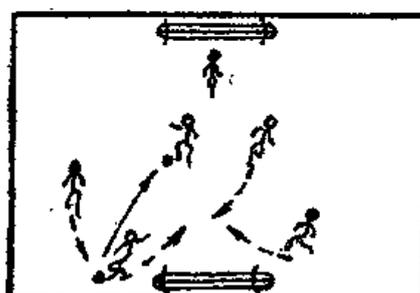


Рис. 4

Части	Содержание	Доз., мин.	Метод, указ.	ЧСС, уд/мин
1	1. Комплекс (№ 3) общеразвивающих упражнений с набивными мячами.	10	вес до 1 кг в прил-нии	140
	2. Эстафеты с переносом набивных мячей, прыжками, элементами акробатики.	5		170
	Отдых, объяснение правил игры	3		рис. 1
2	1. Подвижная игра "Снайперы" (сначала руками, затем ногами).	12		150
	2. а) Игровое упражнение - 3х3 на одни ворота с вратарем на 1/2 пл.	13	рис. 2	150
	Отдых, краткий разбор	4	рис. 3	
	б) Игровое упражнение - 3х3 на ворота (перевернутая гимнастическая скамейка)	13		160
	Итого:	60	рис. 4	

3 комплекс

1. Совершенствование специальной физической подготовки
2. Привитие игровых навыков и ознакомление с ударом по мячу ногой.

Рис. 1

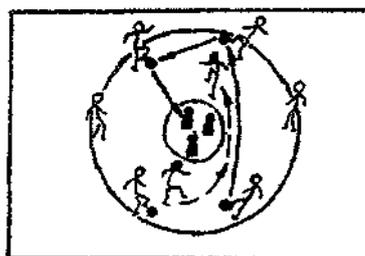
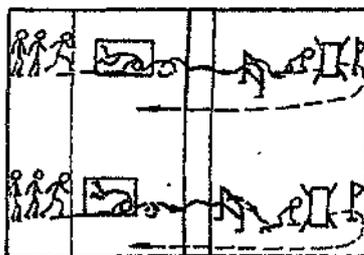


Рис. 2

Час ти	Содержание	Доз., мин.	Метод. указ.	ЧСС, уд/мин
1	1. Комплекс (№ 1) общеразвивающих упражнений.	10	рис. 1	120
	2. Комбинированная эстафета.	5		170
	3. Комплекс (№ 2) общеразвивающих упражнений с папкой.	10		140
	Отдых, объяснение правил игры.	2		
2	4. Гандбол по упрощенным правилам (забивать сначала руками, затем ударом ноги с рук)	10	рис. 2	160
	Отдых, объяснение; правил игры	3		
	1. Подвижная игра - "Защита укрепления" (сначала руками, затем ногами).	20		140
	Итого:	60		

4 комплекс

1. Совершенствование

2. Ознакомление с техникой ведения мяча и ударами внутренней стороной стопы и серединой подъема, их опробование и разучивание.



Рис. 1

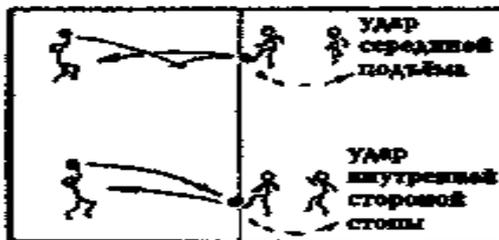


Рис. 2



Рис. 3

Части	Содержание	Доз., мин	Метод. указ.	ЧСС, уд/м
1	1. Комплекс (№ 1) общеразвивающих упражнений.	10		120
	2. Беговые (старты, ускорения, бег высоко поднимая бедро, семенящий бег) и прыжковые (на одной и двух ногах, тройной) упражнения.	2		160
	3. Гандбол по упрощенным правилам. Отдых, краткий разбор игры.	10	Забивать голы сначала руками, затем ногами	160
	4. Комплекс (№ 4) общеразвивающих упражнений в парах.	3		140
		8		150
2	1. Ведение мяча в усложненных условиях. Отдых, замечания по упражнениям	2	рис.1	140
	2. Упражнения в тройках. Игрок А набрасывает руками мяч игроку Б и после отскока от пола (затем с лета) возвращает его ударом ноги игроку А. То же с игроком В. Роли менять через 3 мин.	10	рис.2	
		16	проходит в виде соревнования троек рис.3	150
3	3. Игра в двое ворот. 3 против 3 с нейтральным (тренер), без права отбора и забивания голов. "Вратарь" без права ловить мяч руками. Смена по очереди через 1 мин 20 сек.		смена команд через 4 мин	
	Итого:	70		

5 комплекс

1. Развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу серединой подъема и внутренней стороной стопы.

Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

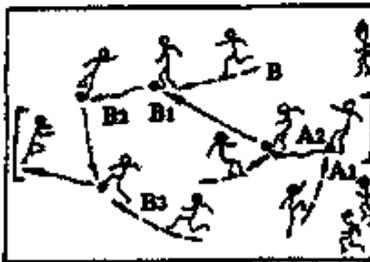


Рис. 4

Части	Содержание	Доз., мин.	Метод указ.	ЧСС, уд/м
1	1. Комплекс (№ 3) общеразвивающих упражнений с набивными мячами (вес 1-1,5 кг)	10		140
	2. Комбинированная эстафета с переносом набивных мячей, прыжков и элементов акробатики. Стартуют в парах. Победитель получает очко. Чья команда наберет больше очков?	10	рис.1	160
	Отдых, объяснение задания.	3		
	1. Производить жонглирование мячом.	10	рис.2	130
	2. Ведение с обводкой стоек и удар по воротам серединой подъема, возвращение на и.п. в беге спиной, боком, прыжками.	8		150
	Отдых, объяснение задания.	2		
2	3. Удар по воротам внутренней стороной стопы или серединой подъема по прыгающему мячу.	10	рис.3	150
	Отдых, объяснение игры.	2		
	4. Подвижная игра "Нападающие тройки" (четверки) в зависимости от размера площадки.	15	рис.4	150
	Итого:	70		

