

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ФУТБОЛУ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Белоусова Алексея Владимировича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе футбол представляет собой одну из самых, если не самую популярную командную спортивную игру. В настоящее время в Российской Федерации футболом на разных уровнях занимается более трех миллионов человек. Коллективный характер игровой деятельности в футболе обуславливает проявление спортсменами их лучших морально–волевых качеств, таких, как дисциплинированность, ответственность, уважение партнеров по команде и соперников, взаимопомощь и взаимовыручка, решительность и смелость, инициативность и настойчивость.

Сейчас футбол представляет собой впечатляющее зрелище, в котором соединены высочайшее индивидуальное мастерство футболистов и напряженное противоборство игроков соперничающих команд буквально на каждом метре поля, физические кондиции спортсменов, эмоции и переживания миллионов болельщиков из разных стран.

В связи с разносторонним влиянием футбола на физическую подготовленность спортсмена, его элементы применяются как дополнительные средства подготовки в различных видах спорта, причем не только в игровых.

Учебно–тренировочный процесс у футболистов должен основываться на грамотной методике тренировок, которая будет обеспечивать рост спортивного мастерства, а также повышение функциональных возможностей спортсмена и их максимальную реализацию в ходе соревновательных действий.

**Целью исследования** является показать особенности физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации.

**Объект исследования:** учебно–тренировочный процесс в футболе.

**Предмет исследования:** планирование тренировочного процесса по футболу на этапе спортивной специализации.

**Задачи исследования:**

1. Показать особенности тренировочного процесса по футболу на

этапе спортивной специализации.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности футболистов.

3. Разработать комплекс упражнений по футболу для спортсменов на этапе спортивной специализации.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: анализ педагогической, методической и научной литературы по исследуемой проблеме; синтез и обобщение полученного аналитического и фактического материала; планирование тренировочного процесса, педагогическое тестирование, математико-статистические методы исследования.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Особенности тренировочного процесса по футболу на этапе спортивной специализации» и «Методические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке футболистов на этапе спортивной специализации», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Особенности тренировочного процесса по футболу на этапе спортивной специализации»** раскрыта структура тренировочного процесса футболистов на этапе спортивной специализации, которая обусловлена особенностями соревновательных действий в данном виде спорта. К ним относятся выполнение сложных технических приемов, которые выполняются в течение длительного времени, с большой интенсивностью и по всему полю. Поэтому в структуре физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации преобладают упражнения на развитие общей и специальной выносливости, а также на развитие скоростно-силовых качеств.

Из анализа научной литературы можно сделать вывод о том, что вратари обладают наиболее развитыми координационными способностями и скоростно-силовыми качествами, так как игровые действия требуют от них высокой точности и быстроты реакции на движущийся объект, простых и

сложных сенсомоторных реакций, точности дозирования мышечных усилий и высокого уровня развития прыгучести. Нападающие и защитники характеризуются наибольшими показателями в развитии специальной выносливости, которая необходима им для выполнения быстрых и длинных рывков за мячом или для перехвата соперника, а полузащитники показателями общей выносливости, так как они выполняют на поле большой объем работы, перемещаясь практически по всему полю, как в защите, так и в нападении.

**Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке футболистов на этапе спортивной специализации» раскрыты основные мероприятия исследовательской работы.**

В рамках бакалаврской работы нами было проведено исследование тренировочного процесса по физической подготовке футболистов на этапе спортивной специализации, в котором приняли участие 14 человек – юноши 16-17 лет. Опыт тренировочного процесса по футболу детей составлял 8-9 лет. Базой исследования послужило Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа по игровым видам спорта Балашовского района Саратовской области» (МАУ «СШ по игровым видам спорта Балашовского района»). Исследование проводилось, начиная с сентября 2018 года по май 2019 года. Периодичность проведения тренировочных занятий составляло 6 (шесть) раз в неделю и продолжительностью 90 минут. Занятия проходили на футбольном поле стадиона «Олимп» в весенний и осенний периоды, а в зимний – зале физкультурно-оздоровительного комплекса «Газовик».

В сентябре 2018 учебном году изучались теоретические источники по теме исследования, определялись цели и задачи предстоящего исследования и проводились тренировочные занятия. В сентябре 2018 года проведено первичное тестирование и замеры физической подготовленности с целью констатации исходных физических качеств членов секции. Для оценки физической подготовленности были отобраны следующие упражнения:

### **Общая физическая подготовленность:**

- 1) бег на 60 м с высокого старта (оценка быстроты);
- 2) прыжок в длину с места (оценка мощности);
- 3) бег на 1000 м (оценка выносливости);

### **Специальная физическая подготовленность:**

4) жонглирование, состоящее из простого подбита мяча внутренней частью стопы и головой. Оценка состоит из среднего арифметического результатов трех попыток;

5) удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам. Расстояние до ворот составляет 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Полученный результат суммируется;

6) футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции (см. Рисунок 1).



Рисунок 1. Схема - футбольный «слалом».

В декабре 2018 года осуществлены промежуточные замеры данных физических показателей участников секции для оценки изменений физических способностей занимающихся (силовых, скоростных, координационных способностей, общей выносливости), достигнутых в результате первых месяцев тренировок.

В апреле 2019 года проведены контрольные замеры физических показателей занимающихся в секции, систематизированы и обработаны полученные данные, на основе чего были сформулированы выводы.

**Задачами** эксперимента являлись:

- выявить исходный уровень развития физических способностей (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость);
- разработать программу занятий в секции по футболу на этапе спортивной специализации;
- проследить влияние занятий футболом на уровень развития физических способностей школьников в ходе эксперимента.

Технические и тактические знания, навыки и достижения членов секции прослеживались в процессе тренировок и участия спортсменов в соревнованиях по футболу.

В работе раскрыта тренировочная программа, которая включает в себя четыре недельных микроцикла. Шесть тренировочных дней включает день отдыха.

Первый микроцикл является общим для игроков всех амплуа. Основной задачей в этом микроцикле является подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и развитие их функций, связанных с повышением аэробной производительности. Основными средствами, используемыми для достижения этой цели, были кроссы и продолжительный гладкий бег.

Кроссовые пробежки длительностью 30-40 минут обязательно предварялись пробеганием двух отрезков по 100 метров с максимальной интенсивностью. Такая логика построения тренировочного занятия, имеющего своей целью развитие выносливости, подтверждается и тренировочным опытом в циклических видах спорта. Отмечается, что скоростные и силовые нагрузки должны предшествовать тренировкам на выносливость.

В конце первого микроцикла к беговой работе добавляется специальная работа в виде двухсторонних игр на  $\frac{1}{2}$  поля 4x4 и 5x5. В шестой день предусматривается тренировочная игра на все поле и

восстановительные мероприятия.

Начиная со второго микроцикла, тренировочная программа предусматривает дифференцированные, в зависимости от игровой специализации, задания. Общим моментом для всех игровых специализаций является то, что основной задачей, решаемой в этом микроцикле, является развитие силы мышц ног. С третьего дня микроцикла во второй части занятия футболистам предлагаются акцентированные задания для развития ведущих для каждого амплуа физических качеств:

- для нападающих – упражнения для развития скорости и скоростной выносливости, работа направлена на развитие анаэробной алактатной и гликолитической производительности;

- для полузащитников – упражнения для развития общей (аэробной) и скоростной (анаэробной гликолитической) выносливости; для защитников – упражнения для развития аэробной силовой выносливости; для вратарей – упражнения для развития быстроты, силы и скоростно-силовых возможностей. Следует отметить, что программа предусматривает развитие у футболистов всех игровых специализаций физических качеств, характерных вообще для футбола, но со второй недели объем упражнений направленных на развитие «доминантных», для того или иного амплуа, акцентировано увеличен на 20-25%.

В третьем микроцикле первая половина всех тренировочных занятий у футболистов всех игровых специализаций предусматривает развитие силовой выносливости мышц ног. Вторая часть занятий строго дифференцирована в зависимости от игровой специализации и содержит упражнения на развитие доминантных для каждого амплуа физических качеств.

Тренировочная программа нападающих предусматривает развитие максимальной анаэробной мощности и совершенствование скоростной выносливости (гликолитические возможности). Тренировка полузащитников предусматривает развитие аэробных и гликолитических возможностей (смешанная выносливость). Защитники должны совершенствовать

анаэробные гликолитические возможности, а вратари – скоростно-силовые качества и быстроту.

Четвертый микроцикл предусматривает развитие футболистами различных игровых специализаций своих «доминирующих» качеств в течение всех шести дней. В этом микроцикле программа предусматривает для этих целей большую долю специальных упражнений (удары по воротам, игра в квадрате и т.п.).

Режимы работы и отдыха регламентируются по частоте сердечных сокращений. В шестой день каждого микроцикла обязательно предусматривалась контрольная тренировочная игра на все поле и восстановительные мероприятия. Все тренировочные мероприятия изложены в таблицах №№ 1 – 13.

Таблица 1. – Содержание 1 микроцикла для футболистов всех амплуа

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1, 2	1. ОРУ	10-15'	120-130	1-2'	120-130 - 120-130 - 120-130
	2. Бег гладкий	400 м	150-170	1'	
	3. Бег (максимально)	2 x 100 м	-	-	
	4. Кроссовый бег	30-40'	170-180	1-2'	
	5. Бег (максимально)	2 x 100 м	-	-	
	6. Кроссовый бег	30'	140-160	1-2'	
	7. Работа с мячом	20'			
3,4	1. ОРУ	10-15'	120-130	1-2'	120-130 - 120-130 - 120-130
	2. Бег гладкий	400 м	150-170	1'	
	3. Бег (максимально)	2 x 100 м	-	-	
	4. Кроссовый бег	30-40'	140-160	1-2'	
	5. Бег (максимально)	2 x 100 м	-	-	
	6. Кроссовый бег	30-40'	150-170	1-2'	
	7. Упражнения на технику	40'			
5	1. ОРУ	10-15'	120-130	1-2'	120-130 - 120-130
	2. Бег гладкий	400 м	150-170	1'	
	3. Бег (максимально)	2 x 100 м	-	-	
	4. Кроссовый бег	30-40'	140-160	1-2'	
	5. Игра на ½ поля 4x4	30'	165-170	-	
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле				
	2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 2. – Содержание 2 микроцикла для нападающих

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
-------	--------------------------------------	------------------	-----------------------------	--------------	-----------------------------

1,2	1. ОРУ 2. Бег (максимально) 3. Кроссовый бег 4. Приседания со штангой (или партнером на плечах) 5. Прыжки из глубокого приседа 6. Прыжки на скамейку в темпе 7. Работа с мячом	10-15' 100 м 10' 4x5 раз 4x10 раз 30-40" 30'	130-140 170-180	1-2' 1' 2' 2' 2' 2'	120-130
3,4	1. ОРУ 2. Бег гладкий (90% от макс.) 3. Пятикратные прыжки 4. Приседания со штангой 5. Ходьба и бег в полуприседе 6. Бег (максимально) 7. Работа с мячом	10-15' 2x400 м 2x4 раза 2x10 4x30м 4x30м 45'	120-130 165-170	1-2' 2' 2' 2' 2' 10-15»	130-140
5	1. ОРУ 2. Прыжки из глубокого приседа 3. Бег (90 % от макс) 4. Удары по воротам с 30-40 м (с макс, силой) 5. Игра в квадрате (4:1)	10-15' 4x10 раз 4 x 200 м 20' 20'	130-140 160-180 160-180	1-2' 2' 2'	130-140
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 3. – Содержание 3 микроцикла для нападающих

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Прыжки из глубокого приседа 3. Приседания со штангой 4. Бег по лестнице вверх 5. Бег по лестнице вниз 6. Бег (90 % от макс) 7. Работа с мячом	10-15' 25-30 раз 4x10 раз 2x4 пролета 2x4 пролета 4 x 200м 40'	130-140 160-180	1-2' 2' 2' 2' 1'	130-140
3,4	1. ОРУ 2. Прыжки на скамейку в темпе 3. Бег по лестнице вверх 4. Бег по лестнице вниз 5. Бег (90 % от макс) 6. Удары по воротам с 30-40 м (с макс. силой) 7. Игра на ½ поля (3x3)	10-15' 3x10" 2x4 пролета 3x4 пролета 4x400 м 15-20' 30'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2' 2'	130-140
5	1. ОРУ 2. Прыжки на скамейку в	10-15' 4x10"	130-140	1-2' 2'	

	темпе				
	3. Ходьба и бег в полуприседе	6x30 м		2'	
	4. Прыжки зигзагом через скамейку	3x15"	160-170	2'	
	5. Удары по воротам с 30-40 м	15-20"			
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 4. – Содержание 4 микроцикла для нападающих

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	
	2. Поднимание ног из упора сидя	4x10 раз		2'	
	3. Бег (90 % от макс.)	6 x 200 м	170-180	2'	130-140
	4. Бег (90 % от макс.)	4x100 м	170-180	2'	130-140
	5. Бег (95 % от макс.)	800 м	180-190	2'	130-140
	6. Игра в квадрате (4:1)	20'	160-170		130-140
	7. Удары по воротам с 30-40 м	20'			
3,4	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	
	2. Бег (скамейка между ног)	4x4 длины		2'	130-140
	3. Бег (90 % от макс.)	6x200 м	170-180	2'	130-140
	4. Бег (90 % от макс.)	4x400 м	170-180	2'	
	5. Рывки на 10-15 м	15-20 раз		1'	
	6. Игра в квадрате (4:1)	20'			
5	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	
	2. Бег (90 % от макс.)	4x400 м	160-180	2'	130-140
	3. Бег (95 % от макс.)	6x200 м	170-185	2'	130-140
	4. Рывки на 10-15 м	20-30 раз			
	5. Удары по воротам с макс. силой Игра на ½ поля (3 x 3)	15' 30'	160-170		
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 5. – Содержание 2 микроцикла для полузащитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	
	2. Бег (макс.)	2x100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80% от макс)	15-20'	160-170	2'	
	4. Приседания со штангой	4x5 раз		2'	
	5. Прыжки из глубокого приседа	4x5 раз		2'	
	6. Работа с мячом	40'			

3,4	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	130-140
	2. Бег (макс.)	2x100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80% от макс)	15-20'	165-175	2'	
	4. Приседания со штангой	3x10 раз		2'	
	5. Пятикратные прыжки	2x4 раз		2'	
	6. Приседания со штангой	2x5 раз		2'	
	7. Игра на ½ поля (4x4)	20'			
5	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	120-130
	2. Бег (макс.)	2x100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80% от макс)	15'	170-180		
	4. Приседания со штангой	4x5 раз		2'	
	5. Прыжки на скамейку в темпе	4x30"		2'	
	6. Ходьба (бег) в полу-приседе	4x30 м	150-160	2'	
	7. Работа с мячом	40'			
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле				
	2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 6. – Содержание 3 микроцикла для полузащитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ	10-15'		1-2'	120-140
	2. Бег (макс.)	2x100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80% от макс)	15-20'	170-180	2'	
	4. Бег по лестнице вверх и бег по лестнице вниз	2x4 пролета	170-180	2'	
	5. Прыжки из глубокого приседа	4x5 раз	150-160		
	6. Ходьба (бег) в полуприседе	4x30м		2'	
	7. Работа с мячом	40'			
3,4	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	130-140
	2. Бег (макс.)	2x100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80%) от макс)	15-20'	170-180	2'	
	4. Прыжки через барьеры	3x8 раз		2'	
	5. Бег с партнером на плечах	6 x 30 м		2'	
	6. Прыжки верх, темповые	4x20"		2'	
	7. Работа с мячом	40'			
5	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	120-130
	2. Бег (макс.)	100 м		2'	
	3. Бег гладкий (80% от макс.)	15'	170-180	2-4'	
	4. Прыжки через барьеры	3x8 раз		2'	
	5. Приседания со штангой	4x5 раз	170-180	2'	
	6. Игра в квадрате (4:1)	20'			
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле				
	2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 7. – Содержание 4 микроцикла для полузащитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Бег (85-90 % от макс) 3. Бег (90% от макс) 4. Поднимание ног из упора сидя в темпе 5. Ходьба и бег (скамейка между ног) 6. Игра в квадрате (4:1) 7. Рывки с макс, скоростью 8. Работа с мячом	10-15' 4x400 м 4x200 м 4x15 раз 4 по 1' 20' 10x15 м 40'	170-180 170-180 175-185	1-2' 2' 2' 2' 2' 2' 2'	120-140
3,4	1. ОРУ 2. Бег (макс.) 3. Бег с переменной интенсивностью 4. Бег (85-90 % от макс.) 5. Упор сидя: ноги вверх, круговые движения ногами 6. Удары по воротам с макс, силой с 30-40 м	10-15' 100 м 20' 2x800 м 6x20 раз 10-15'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2' 2'	130-140
5	1. ОРУ 2. Бег (85-90 % от макс.) 3. Бег (85-90 % от макс.) 4. Бег (85-90 % от макс.) 5. Игра на ½ поля (2x2, 3x3)	10-15' 2x800 м 2x400 м 4x30 м 20'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2'	130-140 130-140 130-140
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 8. – Содержание 2 микроцикла для защитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Бег (макс.) 3. Бег гладкий 4. Приседания со штангой 5. Прыжки на скамейку в темпе 6. Бег (90 % от макс.) 7. Работа с мячом	10-15' 100 м 20' 4x5 раз 4x10' 6x200 м 40'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2' 2'	
3,4	1. ОРУ 2. Приседания со штангой 3. Пятикратные прыжки 4. Бег (90 % от макс)	10-15' 4x10 раз 2x8 раз 6x200 м	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2'	130-140

	5. Ходьба (бег) в полуприседе 6. Игра на ½ поля (3х3)	4х30м 20'	160-170	2'	
5	1. ОРУ 2. Прыжки из глубокого приседа 3. Бег (90 % от макс) 4. Прыжки на скамейку в высоком темпе 5. Игра в квадрате (4:1)	10-15' 4х10 раз 2х800 м 6х10" 20'	130-140 170-180 160-180	1-2' 2' 2' 2'	
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 9. – Содержание 3 микроцикла для защитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Бег с партнером на плечах 3. Пятикратные прыжки 4. Прыжки через барьеры 5. Игра на ¼ поля (3 х3,4х4)	10-15' 6х30 м 4х10 раз 4х15" 30'	130-140 160-170	1-2' 2' 2' 2'	130-140
3,4	1. ОРУ 2. Прыжки в темпе на скамейку 3. Бег по лестнице вверх и вниз 4. Игра в квадрате (4:1)	10-15' 6х10" 4х4 пролета 30'	130-140 160-170	1-2' 2' 2'	
5	1. ОРУ 2. Ходьба (бег) в полуприседе 3. Бег (90 % от макс.) 4. Поднимание ног из упора сзади 5. Игра на ½ поля (3х3, 4х4)	10-15' 4х30 м 6х200 м 10' 30'	130-140 170-180	1-2' 2' 2'	130-140 130-140
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 10. – Содержание 4 микроцикла для защитников

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ	10-15'	130-140	1-2'	

	2. Приседания в макс. темпе 3. Бег (90 % от макс.) 4. Бег (90 % от макс.) 5. Игра в квадрате (4:1) 6. Упражнения на технику	4x10" 6x200 м 2x400 м 15' 15'	170-180 170-180	2' 2' 2'	130-140 130-140
3,4	1. ОРУ 2. Бег, скамейка между ног 3. Бег (85-90 % от макс.) 4. Прыжки в темпе на скамейку 5. Игра на ½ поля (4x4)	10-15' 4x10» 12x30 м 6x10" 30'	130-140 170-180	1-2' 2' 30" 2'	
5	1. ОРУ 2. Поднимание ног из упора сзади в темпе 3. Бег (90 % от макс.) 4. Рывки на 10-15 м 5. Игра в квадрате (4:1) 6. Пятикратные прыжки 7. Работа с мячом	10-15' 2 по 2' 6x200 м 15-20 раз 20' 2x10 раз 40'	130-140 170-180	1-2' 2'	130-140
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 11. – Содержание 2 микроцикла для вратарей

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Приседания со штангой 3. Прыжки из глубокого приседа 4. Прыжки в длину с места 5. Бег (90 % от макс.) 6. Работа с мячом	10-15' 4x10 раз 4x5 раз 4x10 раз 6 x 200 м 40'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 2' 2'	130-140
3,4	1. ОРУ 2. Пятикратные прыжки 3. Ходьба (бег) в полуприседе 4. Бег (макс.) 5. Приседание со штангой 6. Работа с мячом	10-15' 4x5 раз 4x30 м 4x30 м 4x10 раз 40'	130-140 170-180	1-2' 2' 2' 1' 2'	
5	1. ОРУ 2. Прыжки из глубокого приседа 3. Прыжки на скамейку в макс, темпе 4. Прыжки через барьеры в темпе	10-15' 4x15 раз 4x10» 4x15"	130-140	1-2' 2' 2' 2'	

	5. Упражнения на технику	30'			
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 12. – Содержание 3 микроцикла для вратарей

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Приседания в макс. темпе 3. Прыжки вверх на месте с партнером на плечах 4. Рывки на 10-15 м в макс. темпе 5. Упражнения на технику	10-15' 6x15» 4x10" 15-20 раз 20'	130-140	1-2' 2' 2'	
3,4	1. ОРУ 2. Ходьба (бег) в полуприседе 3. Подъем прыжками на двух ногах по лестнице 4. Бег (макс.) 5. Подъем ног в темпе из упора сзади 6. Работа с мячом	10-15' 6x30 м 6x4 пролета 6x30 м 4x30" 40'	130-140	1-2' 2' 2' 10» 2'	
5	1. ОРУ 2. Прыжки вверх в темпе 3. Выбрасывание мяча одной рукой на макс. дальность 4. Рывки на 10-15 м (макс.) 5. Ходьба (бег), скамейка между ног 6. Работа с мячом	10-15' 4x15» 3x20 раз 15-20 раз 4x20" 40'	130-140	1-2' 2' 2' 2' 2'	
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Таблица 13. – Содержание 4 микроцикла для вратарей

№ дня	Упражнение (характер, интенсивность)	Кол-во, величина	ЧСС в конце работы (уд/мин)	Время отдыха	ЧСС в конце отдыха (уд/мин)
1,2	1. ОРУ 2. Пятикратные прыжки в длину 3. Приседания в макс. темпе 4. Рывки на 10-15 м в макс. темпе 5. Упражнения на технику	10-15' 15-20 раз 4x15» 10-15 раз 20'	130-140	1-2' 2' 2' 2'	
3,4	1. ОРУ 2. Прыжки через барьеры в	10-15' 4x15»	130-140	1-2' 2'	

	темпе 3. Напрыгивание на скамейку в темпе 4. Рывки на 10-15 м в макс. темпе 5. Выбрасывание мяча на дальность одной рукой	6x10» 15-20 раз 4x20 раз		2' 2'	
5	ОРУ Упор сзади, ноги под углом 45°. Круговые движения ногами Прыжки на скамейку в темпе Бег (макс.) 5. Упражнения на технику	10-15' 4x15» 6x10» 6x30 м 20'	130-140	1-2' 2' 2' 15'	
6	1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия (баня, массаж)				

Сводные результаты всей экспериментальной работы разместили в таблице №14.

Таблица 14. Динамика результатов констатирующего и контрольного и экспериментов (сентябрь 2018 – апрель 2019 г.)

№ п/п	Тесты	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Δ, абс.	%
1.	Бег на 60 м, с	9,8±0,1	9,7±0,1	0,1	1
2.	Прыжок в длину с места, см	162,6±2,5	163,2±2,4	0,6	0,4
3.	Бег на 1000 м, мин.с	4.43±0,04	4.42±0,04	0,01	0,35
4.	Жонглирование, кол-во раз	10,1±1,2	10,8±1,3	0,7	7
5.	Удары по воротам, кол-во раз	7,0±1,0	7,4±1,0	0,4	5,7
6.	«Слалом», с	10,7±0,1	10,5±0,1	0,2	1,9

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений этих свойств.

В современном футболе выделяют следующие игровые обязанности на поле или игровые амплуа: вратарь, защитники, полузащитники, нападающие. Вратарь. В обязанности вратаря входит защита ворот, выбивание мячей и игра в штрафной площади. Все действия вратаря должны быть направлены

на ликвидацию прорывов противника, от которых зависит взаимопонимание и сыгранность с защитой. Роль защитников и полузащитников заключается в плотном держании крайних нападающих противника и комбинированном методе защиты. В случае надвигающейся атаки со стороны противника, защитник страхует ворота от прорывов. При этом крайний полузащитник следит за полусредним и крайним нападающим противника своего крыла. Нападающие. Их игра заключается в трех фазах атаки, обороны и переходной от фазы атаки к обороне, и наоборот.

Футболисты различных игровых амплуа имеют различную структуру физической подготовленности. Так, у вратарей лучше всего развиты такие физические качества, как координационные способности, скоростно–силовые качества и быстрота; у нападающих в наибольшей степени проявляются скоростно–силовые качества и координационные способности; у защитников и полузащитников в наибольшей степени развито такое физическое качество, как выносливость.

Все рекомендации по развитию физических качеств футболистов различных игровых амплуа можно разделить на две группы: первая касается повышения уровня развития физических качеств, которые «отстают» у данного футболиста в сравнении с игроками других амплуа. Вторая относится к усиленной работе по совершенствованию тех физических качеств, которые являются определяющими для игроков данного амплуа (например, для вратарей это координационные способности, а для нападающих – быстрота).

Важное значение в тренировочном процессе отводится физическим упражнениям. Физические упражнения – это основное специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств и навыков.

Предлагаемая нами годовая программа, рассчитанная на 306 часов,

разделена на четыре недельных мезоцикла. Каждый блок решает преимущественные задачи:

- воспитание скоростно-силовых способностей;
- воспитание выносливости и быстроты;
- технической и тактической подготовки.

В результате реализации перед нами программы отмечалась тенденция повышения уровня технической подготовки. Выполнение запланированной работы позволило повысить уровень физической подготовленности футболистов. Исходные среднегрупповые результаты в жонглировании мяча были улучшены на 7%, а также в тесте «Удары по воротам» 5,7% ( $P < 0,05$ ). Менее выраженный положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечали в упражнениях, характеризующих скоростные и координационные способности занимающихся. Среднегрупповые результаты в беге на 60 м и упражнении «Слалом» были улучшены на 1% и 1,9% соответственно ( $P < 0,05$ ). Наименьшие положительные сдвиги определились в упражнениях, характеризующих общую выносливость и скоростно-силовые способности. Среднегрупповые результаты в беге на 1000 м были улучшены на 0,35%, а в прыжке в длину с места – на 0,4% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, предложенная нами программа тренировочного процесса для футболистов различной игровой специализации способствует повышению уровня технической подготовленности и позволяет улучшить показатели физической подготовленности, характеризующих уровень общей выносливости, скоростно-силовых способностей.