

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Иващенко Артема Андреевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук, _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследований: Современный футбол, как средство воспитания физических качеств, характеризуется своей высокой двигательной активностью игроков и носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и чередованием работы и отдыха, не часто используется на практике в воспитании скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста.

Спортивная тренировка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные промежутки времени, в которые решаются некоторые основные задачи тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет большие этапы, которые, в свою очередь, для удобства управления учебным процессом делятся на более мелкие структурные компоненты (этапы, периоды, циклы), непосредственно решающие задачи формирования спортивных способностей футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовки и участия в соревнованиях.

Одним из важнейших факторов, позволяющих достичь высоких спортивных результатов в футболе, является рациональное сочетание уровня развития физических качеств, функциональных показателей и технической подготовки молодых футболистов.

В средней школе особенности развития детей дают возможность делать упор на воспитание скорости и силы, это в последствие позволяет воспитывать и другие физические качества. А благодаря тому, что игровая деятельность по-прежнему остаётся ведущей в познавательной сфере, то появляется возможность комбинировать различные методы физического воспитания, внедряя различные элементы спортивных игр, таких как футбол.

Тенденции развития футбола определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства и необходимость системы спортивного резерва. Обучение юных спортсменов должно основываться на методике тренировки, обеспечивающей

первое развитие спортивного мастерства, рост функциональных способностей и их максимальную реализацию.

Цель исследования: разработать программу тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки и показать её эффективность.

Задачи исследования:

- 1) показать особенности организации тренировочного процесса в футболе;
- 2) определить средства тренировки футболистов;
- 3) подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня подготовленности футболистов;
- 4) разработать программу годичного макроцикла тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки и оценить её эффективность.

Таким образом, *объектом исследования* является тренировочный процесс в футболе. *Предметом исследования* выступает организация тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования, планирование и разработка программы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод планирования учебно-тренировочной работы, количественный и качественный анализ результатов эксперимента, математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Тренировка в футболе» и «Тренировка спортсменов в годичном цикле подготовки», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка в футболе», показаны особенности организация тренировочного процесса в футболе и определены средства

тренировки футболистов.

Футбол (англ. Football) – командный вид спорта, в котором цель состоит в том, чтобы забить мяч в ворота противника больше раз, чем противник, ногами или другими частями тела, кроме рук.

Занятия футболом развивают способность быстро овладевать двигательной активностью и быстро адаптировать двигательную активность к изменяющейся ситуации. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Движения, связанные с направлением, подбором и ударом мяча, требуют от игроков проявления максимально широких координационных возможностей. Кроме того, двигательная активность в футболе протекает в условиях единоборств и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрителей, погода), что требует высокого уровня ловкости.

Общая физическая подготовка спортсмена (ОФП) предполагает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не ограничиваются конкретными навыками, проявленными в выбранном виде спорта, а тем или иным образом определяют успех спортивной деятельности. Этот аспект тренировки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей участников, который осуществляется в соответствии с особенностями футбола и обеспечивает достижение высоких результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, совершенствованию тактических навыков участников, достижению их спортивной формы, а также совершенствованию технической подготовки.

Техническая подготовка-это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение игровой техникой.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В ходе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется весь комплекс технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Во второй главе «Тренировка спортсменов в годичном цикле подготовки».

Данное исследование проводилось в МБОУ «СОШ № 1 им. Героя Советского Союза П. И. Чиркина г. Калининска Саратовской области».

В исследовании принимали участие 20 детей 11 лет. Для оценки результатов достигнутых во время занятий, проводились контрольно-педагогические испытания по общепринятой в футболе методике.

Контрольные испытания, которые применялись в исследовательской работе, имеют место в практике определения физической подготовки и технического мастерства юных футболистов.

При исследовании проводили тестирование по ОФП и по СФП исходное и повторное тестирование. Нормативы по ОФП и СФП представлены в таблице 1.

Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Физическая подготовленность				
1	Бег 30 м, с.	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
2	Челночный бег 3*10 м.с.	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
3	Прыжки в длину с места, см.	140 и ниже	160-180	195 и выше
4	6-минутный бег, м.	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
Специальная физическая подготовленность				
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	6,2	6,0	5,8
2	Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)	37	40	43

3	Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)	10,5	12	13,5
---	-------------------------------------------------	------	----	------

При рассмотрении таблицы 1 мы можем сказать, что ОФП и СФП имеет свои особенности, которые заключаются в упражнениях, которые входят в каждый раздел подготовки. При рассмотрении физической подготовки мы видим, что она включает в себя бег на 30м (с.), челночный бег 3*10м (с.), прыжки в длину с места (см.) и 6-ти минутный бег (м).

Специальная физическая подготовка при этом включает в себя бег на 30 м с ведением мяча (сек.), удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м) и выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м).

В начале исследования было проведено исходное тестирование школьников участвующих в исследовании. Упражнения (тесты) выполняются одним повторением. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости упражнения выполняют 2–3 раза. Нами представлены данные по исходному тестированию физической и специальной физической подготовленности (Таблицы 2, 3).

Таблица 2. Результаты исходного тестирования общей физической подготовленности футболистов

№ п/п	Тестовые упражнения			
	Бег 30 м, с.	Челночный бег 3*10 м.с.	Прыжки в длину с места, см.	6-минутный бег, м.
1	6,3	9,7	145	900
2	6,5	9,3	135	850
3	6,1	9,8	155	800
4	6,4	9,7	147	900
5	5,5	8,8	121	1000
6	6,1	5,5	130	850
7	6,3	9,8	140	900
8	6,0	9,7	161	700
9	6,3	8,8	150	1000
10	6,6	8,5	147	880
11	5,5	9,9	140	1000
12	6,3	8,8	120	900
13	6,3	9,7	161	932
14	6,7	9,3	165	894
15	6,1	9,8	170	1010
16	5,6	8,8	140	1100
17	6,4	9,9	120	900
18	6,6	8,7	110	940

19	5,5	9,2	160	890
20	6,3	9,3	150	784
$\bar{X} \pm \sigma$	6,17±0,32	9,15±1,17	143,35±16	906,5±106

Таблица 3. Результаты исходного тестирования специальной физической подготовленности футболистов

№ п/п	Тестовые упражнения		
	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)	Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)
1	6,2	37	10,5
2	6,0	39	11
3	6,4	40	9,8
4	6,3	38	10
5	6,0	37	11,7
6	6,3	38	12
7	6,2	41	10,9
8	6,0	38	12,5
9	6,5	35	11
10	6,7	30	10,5
11	6,0	41	11,9
12	6,4	36	12
13	6,2	41	9,8
14	6,0	39	10
15	6,3	39	11,7
16	6,0	40	12
17	6,0	37	10,9
18	6,3	39	9,8
19	6,2	40	10
20	6,3	37	11,7
$\bar{X} \pm \sigma$	6,2±0,18	38,1±2,94	10,9±0,58

В результате проведенной первичной диагностики хочется отметить, что основная часть школьников имеют низкие показатели по тестовым упражнениям.

Тренировочный процесс проходил согласно требованиям, предъявляемым к данному возрасту. В тренировочном процессе участвовали 20 человек.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 136 часов в год. Возраст обучающихся: 11 лет.

Цель данной образовательной программы: оздоровление и физическое развитие занимающихся; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по начальному этапу подготовки занимающихся. Диагностика результатов проводится в виде упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции (Таблица 4).

Таблица 4. Учебно-тематический план тренировочного процесса футболистов

№ п/п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения	5	-	5
2	Общefизическая подготовка	-	18	18
3	Специальная подготовка	2	8	10
4	Техническая подготовка		13	13
5	Тактика игры	3	7	10
6	Учебные игры	2	18	20
7	Организация и проведение спортивных мероприятий		4	4
	Всего	12	68	80

Для перевода в следующую группу учащиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов (Таблица 5).

Таблица 5. Текущие и контрольно-переводные нормативы

№	Содержание нормативов	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС-1	ГСС-2
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2

2	Прыжок в длину с места(см.)	170	180	200	220	225	235	245
3	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
4	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)	35	45		65	75	80	85
5	Ведение мяча, обводка стоек иудар по воротам (сек.)			10	9,5	9,0	8,7	8,5
6	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)				7	8	6	7
7	Бег 400 м (сек.)					64	61	59

Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения. Остальные учащиеся, не сдавшие переводные нормативы, переводятся на II ступень обучения, либо отчисляются из объединения.

Предложим и рассмотрим для примера планы тренировок учебно-тренировочных занятий для футболистов группы начальной подготовки (Таблица 6).

Таблица 6.Примеры планов тренировки для футболистов группы начальной подготовки

Тема: Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	6 мин	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	120 мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	10мин	Треугольник

			Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.	
	Длинная передача	10 мин	На грудь, бедро, подъёмом стопы.	
			Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.	
	Учебная игра в футбол	50мин		
III	Заключительная часть	25 мин		
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м	
	Построение			
	Подведение итогов	9 мин		
	Рефлексия	10 мин		
Тема: Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.				
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
	Вводная часть	6 мин		
	Объяснение задач занятия	6 мин		
I	Подготовительная часть	30 мин		
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)	
II	Основная часть	120 мин		
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)	
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами	
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах	
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова	
	Удары по воротам	20 раз	Треугольник	
				Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
Длинная передача	10 мин	На грудь, бедро, подъёмом стопы. Игрок №1 передаёт мяч игроку №2,		

			который останавливает и бьёт по воротам.
	Игра в мини-футбол	40мин	
Ш	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	
Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	6 мин	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	120 мин	
	Обучение технике перемещения, стойки футболиста.		
	Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.	5 мин	Быть внимательным
	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе	5 мин	
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки,	5 мин	

	игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.		
	Ловля высоколетящего мяча в прыжке.	10 мин	
	Ловля мяча, летящего на уровне груди	10 мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря	10 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Прием катящегося мяча	5 мин	Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу
	Отбивание мяча	5 мин	Отбивать мяч желательно обоими кулаками
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	5 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	10 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Игра в баскетбол	20мин	
Ш	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	6 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	

После проведенных уроков применялись следующие высокоинтенсивные упражнения: разновидности прыжков в быстром темпе, ускорения, челночный бег, поочередное касание стопой мяча в прыжке, «обманные действия» с мячом, бег с ведением мяча и другие. Результаты заключительного тестирования общей физической подготовленности футболистов представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6. Результаты заключительного тестирования уровня общей физической подготовленности футболистов

№ п/п	Тестовые упражнения			
	Бег 30 м, с.	Челночный бег 3*10 м, с.	Прыжки в длину с места, см.	6-минутный бег, м.
1	6,1	8,8	160	950
2	5,5	8,5	140	1002
3	5,0	8,4	160	900
4	4,8	9,3	165	1100
5	4,5	8,5	165	1045
6	6,1	5,0	155	953
7	5,0	8,8	163	1086
8	4,8	9,2	185	958
9	5,6	8,5	160	1100
10	4,5	8,2	157	1000
11	6,1	9,1	160	1100
12	5,0	8,0	146	973
13	4,8	9,3	170	1000
14	5,6	8,4	180	900
15	4,5	9,3	175	1100
16	4,8	8,5	165	1200
17	4,5	8,7	157	1100
18	6,1	8,5	160	1000
19	5,0	8,5	175	900
20	4,8	8,5	160	900
$\bar{X} \pm \sigma$	5,1±0,42	8,5±0,34	162,9±12	1013,35±53,4

Таблица 7. Динамика среднегрупповых результатов тестирования уровня общей физической подготовленности футболистов

Этап	Тесты				
	Бег 30 м, с.	Челночный бег 3*10 м.с.	Прыжки в длину с места, см.	6-минутный бег, м.	
Исходный	6,17±0,32	9,15±1,17	143,35±16	906,5±106	
Заключительный	5,1±0,42	8,5±0,34	162,9±12	1013,35±53,4	
Различие	абсол.	1,07	0,65	19,55	106,85
	%	20,9	7,6	13,6	11,8
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Анализ результатов тестирования уровня общей физической подготовленности футболистов показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различной. Наибольший положительный эффект от реализации предлагаемой нами тренировочной программы определился в упражнении, характеризующем скоростные способности футболистов. Среднегрупповые результаты исходного тестирования в беге на 30 метров были улучшены на 20,9% ($P < 0,05$). Существенные положительные изменения отмечались также в прыжках в длину с места, характеризующих скоростно-силовые способности спортсменов. В этом упражнении футболисты превысили среднегрупповые результаты исходного этапа тестирования на 13,6% ($P < 0,05$).

В упражнении, характеризующем уровень общей выносливости также были отмечены существенные положительные изменения. Результаты исходного тестирования в 6-минутном беге были улучшены на 11,8% ($P < 0,05$). Наименьший положительный эффект наблюдался в тесте, характеризующем скоростные и координационные способности спортсменов. Среднегрупповой результат исходного тестирования в челночном беге 3*10 метров был улучшен на 7,6% ($P < 0,05$).

Анализ результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различной (Таблицы 8, 9). Среднегрупповые результаты исходного тестирования в выбрасывании мяча на дальность из-за головы были улучшены на 10,8% ($P < 0,05$). Существенные положительные изменения отмечались также в ударе по неподвижному мячу с разбега на дальность. В этом упражнении футболисты превысили среднегрупповые результаты исходного этапа тестирования на 6,4% ($P < 0,05$).

Наименьший положительный эффект наблюдался в беге на 30 м с ведением мяча. Скоростные способности футболистов в сочетании с умением

владения мячом, продемонстрированные в этом упражнении, были улучшены на 5,6% ($P < 0,05$).

Таким образом, анализ представленного выше фактического материала дает основание утверждать, что предлагаемая нами программа тренировочного процесса футболистов оказала положительное влияние на динамику физических качеств спортсменов и может быть рекомендована к применению в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки.

Таблица 8. Результаты заключительного тестирования уровня специальной физической подготовленности футболистов

№ п/п	Тестовые упражнения		
	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)	Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)
1	6,0	42	12
2	5,7	40	12
3	5,8	39	11
4	6,0	40	12
5	5,8	39	12
6	6,0	40	13
7	6,0	43	12
8	5,7	40	13
9	5,8	39	12
10	6,0	40	13,5
11	5,7	43	12
12	5,8	40	13
13	6,0	42	11,5
14	5,8	40	12
15	6,0	40	12
16	5,8	41	13
17	5,8	40	11
18	6,0	40	11,6
19	5,8	43	11
20	6,0	40	12
Ср.арифм. $\pm\sigma$	5,87 \pm 0,08	40,55 \pm 1,06	12,08 \pm 0,66

Таблица 9. Динамика среднегрупповых результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности футболистов

Этап	Тесты		
	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)	Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)
Исходный	6,2 \pm 0,18	38,1 \pm 2,94	10,9 \pm 0,58
Заключительный	5,87 \pm 0,08	40,55 \pm 1,06	12,08 \pm 0,66

Продолжение таблицы №9				
Различие	абсол.	0,33	2,45	1,18
	%	5,6	6,4	10,8
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На начальном этапе юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

Основные задачи: обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья спортсменов, формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Было проведено исследование на базе МБОУ «СОШ № 1 им. Героя Советского Союза П. И. Чиркина г. Калининска Саратовской области» в котором, приняли участие дети 11 лет в количестве 20 человек. В ходе исследования проводились контрольно-педагогические испытания по

общепринятой в футболе методике.

Для общей физической подготовки включало следующие испытания: «Бег 30 м (сек)», «Челночный бег 3*10 м (с)», «Бег 6 минут (м)», «Прыжок в длину с места (см)». Для данных испытаний представлены нормативы.

Для оценки специальной физической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения: «Бег 30 м с ведением мяча (сек)», «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)», «Выбрасывание мяча на дальность из-за головы (м)» и так же представлены нормативы.

В результате проделанной работы можно сделать вывод, что представленная программа физической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки, в которую мы включили содержание программы («История футбола», «Передвижения и остановки», «Остановка мяча», «Ведение мяча и обводка», «Отбор мяча», «Вбрасывание мяча», «Игра вратаря», «Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом», «Тактика игры», «Подвижные игры и эстафеты», «Физическая подготовка»), учебно-тематический план, который включает в себя теорию и практику разделенный на определенные темы помогла улучшить показатели на начальном этапе подготовки.

Физическая подготовленность школьников в исходном тестировании показала, что большинство из них имеют низкие показатели. Далее было проведено исходное тестирование по определению специальной физической подготовленности которое, так же показало низкие показатели. Затем был представлен план-конспекты учебно-тренировочных занятий для футболистов группы начальной подготовки.

При этом динамика средних результатов физической подготовки юных футболистов 11 лет в среднем показывает нормальные результаты вследствие проводимых мероприятий, представленных в программе тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки по указанному тематическому плану. По результатам заключительного тестирования

школьников (специальная физическая подготовленность) все показатели улучшились.

В процессе теоретической подготовки мы рассматривали такие темы как: «История футбола», «Инструктаж по ТБ», «История и развитие футбола и мини-футбола в России».

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе игры в футбол.